

PHYSIOLOGIE
ET HYGIÈNE
DES HOMMES
LIVRÉS AUX TRAVAUX DE L'ESPRIT.

2.

O Tite! si quid ego adjuro, curamve levasso,
Que nunc te coquit, et versat in pectore fixa,
Ecquid erit pretii?.....

(Cic., *de Senectute.*)

PARIS. — IMPRIMERIE DE G.-A. DENTU,
rue d'Erfurth, 1 *bis*.

PHYSIOLOGIE

ET HYGIÈNE

DES HOMMES

LIVRÉS AUX TRAVAUX DE L'ESPRIT,

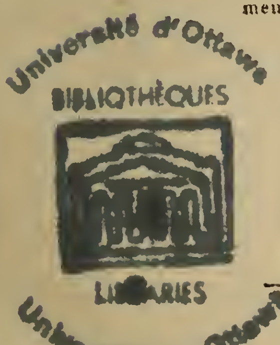
OU

RECHERCHES

SUR LE PHYSIQUE ET LE MORAL, LES HABITUDES,
LES MALADIES ET LE RÉGIME DES GENS DE LETTRES, ARTISTES,
SAVANS, HOMMES D'ÉTAT, JURISCONSULTES,
ADMINISTRATEURS, etc.

PAR J.-H. REVEILLÉ-PARISE,

Docteur en médecine, chevalier de la Légion-d'Honneur,
membre de l'Académie royale de Médecine, etc.



TOME SECOND.

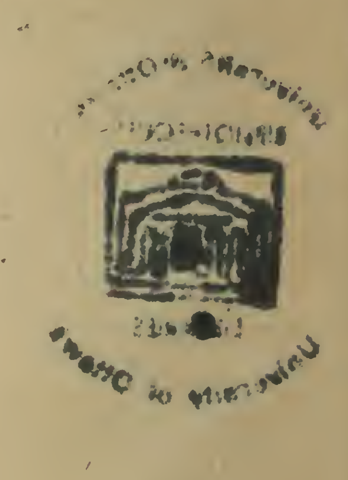
Paris,

CHEZ G.-A. DENTU, IMPRIMEUR-LIBRAIRE,
rue d'Erfurth, nº 1 *bis*;
ET PALAIS-ROYAL, GALERIE VITRÉE, Nº 13.

1834.

ERRATA DU TOME II.

Pages	*lignes*	
7,	1	*de la note*, dinanomètre, *lisez* dynamomètre.
58,	7,	pensées, *lisez* idées religieuses.
79,	21,	maximes, *lisez* maxime.
204,	20,	*après* gouvernemens, *ajoutez* dans.
343,	2 *et* 3,	le sujet de ma recherche. Constamment devant moi, *lisez* le sujet de ma recherche constamment devant moi.
360,	3,	abtstraction, *lisez* abstraction.
383,	9 *et* 10,	à certains accens comme le corps; elle s'affaisse, *lisez* à certains accens; comme le corps, elle s'affaisse.
395,	7,	torp, *lisez* trop.





SECONDE PARTIE.

PHYSIOLOGIE-PATHOLOGIQUE,

OU

DES PHÉNOMÈNES DE LA VIE A L'ÉTAT DE MALADIE.



Seconde partie.

PHYSIOLOGIE-PATHOLOGIQUE,

OU

DES PHÉNOMÈNES DE LA VIE A L'ÉTAT DE MALADIE.

CHAPITRE Ier.

CAUSES PRÉDISPOSANTES OU GÉNÉRALES DES MALADIES DES PERSONNES QUI SE LIVRENT AVEC EXCÈS AUX TRAVAUX DE L'ESPRIT.

« On est trop savant quand on l'est aux dépens de sa santé; et à quoi sert la science sans le bonheur? »

(TISSOT, *de la Santé des gens de lettres.*)

LES principes exposés dans la première partie de ce livre, feront aisément pressentir l'origine

des affections pathologiques si fréquentes chez les hommes qui exercent outre mesure les forces de l'esprit. L'imminence morbide s'explique ici naturellement. Comme tout se lie dans l'économie, la santé, la maladie et la mort, sont trois termes d'une même série générale d'actions, ils expriment les diverses modifications de l'organisme. Cependant les dispositions particulières de cet organisme, présentent les phénomènes sous des rapports infiniment variés. Ainsi, une constitution donnée, détermine tel ou tel mode d'existence dans l'état sain ou malade; et rigoureusement parlant, toute forme morbide, dépend de la structure anatomique des parties. Rentrant plus spécialement dans la question qui nous occupe, que trouvons-nous ici? Une organisation délicate, mobile, singulièrement impressionnable, où le sentiment de la vie est presque toujours exalté, où les sympathies sont rapides, actives et multipliées; un système nerveux maintenu dans un état permanent d'éréthisme par des stimulations extrà-normales et profondément perturbatrices des appareils de la vie, enfin, une sorte d'intempérie nerveuse, et, comme je l'ai remarqué, une diathèse d'irritabilité dont le résultat est d'agiter, d'ébranler à chaque instant l'économie, d'en troubler les fonctions,

d'en consumer vîte et radicalement les forces.

A cette cause, il faut toujours ajouter comme une conséquence inévitable, le défaut ou du moins la diminution progressive de la contractilité; de sorte que l'individu perd la faculté de repousser puissamment ou de neutraliser l'action nuisible d'un grand nombre d'agens modificateurs. Je rappelle que c'est là le caractère fondamental de cette constitution, il ne faut jamais le perdre de vue.

Enfin, il est une troisième cause générale et prédisposante d'affections pathologiques, chez les hommes ainsi constitués, c'est l'inégale distribution des forces vitales. S'il est des organes dans un état perpétuel d'activité, il en est d'autres condamnés à une sorte d'inertie presque complète. L'action précipitée, insolite de l'innervation, présente encore un caractère d'irrégularité qui s'oppose à l'équilibre, au juste balancement des actes vitaux. La portion de puissance nerveuse qui appartient à la digestion, à la nutrition, à la circulation, à la réparation des forces, se reporte en grande partie à l'intelligence, à la méditation et par conséquent au cerveau. Certains organes ont le superflu, tandis que d'autres manquent du nécessaire, si l'on peut ainsi s'exprimer. Les rapports organiques cessent alors d'avoir lieu,

selon l'ordre, l'ensemble et l'accord indispensables pour le maintien de la santé.

Il est certain que les causes que je viens d'exposer, doivent avoir un haut degré d'influence pour la production d'une foule de maladies. On conçoit, en effet, que dans un organisme où la prédominance nerveuse est extrême, le rhythme vital peu régulier, l'innervation souvent vicieuse dans son énergie, dans sa répartition, les fonctions continuellement troublées, on conçoit, dis-je, pourquoi il est si rare de voir une santé ferme et stable, chez les individus doués d'une éminente sensibilité, pourquoi débiles, souffrans, maladifs, leur vie est presque toujours courte et continuellement douloureuse. Ce serait un phénomène contraire à toutes les lois naturelles qu'il en fût autrement. Il n'y a qu'un vaisseau bien construit, bien arrimé qui puisse traverser les mers et braver les fureurs de l'Océan; de même il n'y a qu'une constitution saine et vigoureuse, capable de résister aux accidens, aux orages de la vie. S'il est vrai qu'une sensation vive et profonde soit déjà une maladie éphémère, calculez maintenant le nombre, la variété, l'étendue, l'énergie des sensations qui ont lieu à chaque instant, dans ces tempéramens où l'on ne mesure l'existence que par la force, la vivacité des

impressions, des excitations intellectuelles et affectives; et dites s'il est possible, que de tels corps puissent durer sans désordre et sans bouleversement. Il y a vraiment ici, il faut le répéter, une prédestination organique et matérielle à la souffrance (1).

(1) *Le dynanomètre* a été inventé pour mesurer la force musculaire : plût à Dieu qu'on pût aussi indiquer quelques règles sur la dynamique nerveuse. Il y a long-temps qu'on désire connaître un *psychomètre* capable de donner une estimation précise de l'intensité des impressions extérieures et des sensations internes sur le moi. On obtiendrait ainsi d'immenses résultats pour la médecine et la philosophie. Mais que nous sommes loin encore de pouvoir soumettre les affections morales au calcul mathématique, et de représenter les sentimens par des nombres!

CHAPITRE II.

DES CAUSES EXTÉRIEURES OU SECONDAIRES.

Bien que ces causes ne soient que secondaires, elles n'en sont pas moins très-importantes à connaître, soit parce qu'elles augmentent la disposition constitutionnelle dont je viens de parler, soit parce qu'elles déterminent directement la lésion de tel ou tel organe.

Il serait inutile de faire la longue énumération

de ces causes; contentons-nous d'exposer les principales.

1° *La vie sédentaire*. Quel est l'artiste, le littérateur, l'homme d'Etat, l'administrateur, etc., qui ne convienne de cette vérité? La plupart d'entre eux cependant sont victimes de leur négligence à cet égard. La multiplicité des affaires, le peu d'ordre dans le travail, l'idée qu'ils n'ont point franchi certaines bornes, et qu'un peu de mouvement suffira, l'espoir secret qu'ils résisteront, les entraîne et les subjugue, jusqu'à ce qu'enfin la nature les avertisse par quelque maladie plus ou moins grave qu'il faut changer leur mode d'existence. L'esprit toujours actif, le corps toujours en repos, est-il un moyen plus certain de produire une foule de maux? Le sang est fait pour circuler, les membres pour s'exercer; vie et mouvement sont presque synonymes. Tycho-Brahé, avait fait bâtir dans l'île de Huëne, en Danemarck, une maison et une tour élevée, qu'il appela *Uranisbourg*. Il y demeura vingt-un ans, ne sortant presque jamais, et travaillant avec une rare assiduité à des observations astronomiques. C'est là probablement qu'il contracta cette maladie de vessie dont il mourut, lorsque l'empereur Rodolphe II, l'ayant invité à sa table, il n'osa jamais se lever pour satisfaire un pressant

besoin d'uriner qui le tourmentait. Combien d'exemples analogues, ne pourrait-on pas citer?

Le défaut d'air pur et renouvelé. Nous vivons de pain et d'air. Les principes de vie que nous puisons dans ce dernier ont besoin d'être renouvelés à chaque instant; or quand l'atmosphère est lourde, épaisse, méphitique, toujours la même, il est évident que loin de revivifier le sang par la respiration, on l'altère profondément, et il n'y a pas de source de maladie plus abondante que celle-là. C'est surtout dans les grandes villes que les effets de cette cause sont les plus remarquables. Je sais que les progrès de la civilisation ont diminué le danger, mais pas autant qu'on le croit généralement, surtout pour les hommes livrés aux travaux de la pensée. Qu'on se garde bien d'en juger par ceux que la fortune a comblés de ses dons. Il est encore plus d'un poète chantant les beautés de la nature, les délices de la campagne, et qui ne respire habituellement que l'air malsain de la rue et de l'obscur réduit qu'il habite; tel artiste vient de peindre l'Aurore *ouvrant de ses doigts de rose les portes de l'Orient*, et qui n'a jamais vu le soleil se lever. Enfin on trouve des savans qui s'occupent de l'air vital, d'expérience sur la pureté, la salubrité de l'atmosphère, et qui passent leur vie dans un laboratoire en-

fumé ou dans un étroit cabinet. Presque tous cependant se plaignent du mauvais état de leur santé. Si vous leur en faites remarquer la cause, alors viennent les objections, les difficultés sans fin. Le célèbre helléniste Dansse de Villoison, travaillait au grec, quinze heures par jour. La Harpe lui ayant demandé quels étaient donc ses délassemens, il lui répondit que quand il se sentait la tête fatiguée, il se mettait quelque temps à la fenêtre; et il demeurait rue Saint-Jean-de-Beauvais, une des plus obscures et sales rues de Paris, surtout à cette époque. Rappelons-nous donc qu'un air pur est à l'homme ce qu'un bon sol est pour le végétal.

Les veilles prolongées et répétées. Leibnitz passait quelquefois trois jours et trois nuits consécutives, assis dans le même fauteuil, à résoudre un problême qui l'intéressait; coutume excellente, comme l'observe Fontenelle, pour avancer un travail, mais très-malsaine. L'abbé de La Caille, fameux astronome, avait inventé une fourche dans laquelle il ajustait sa tête, et passait ainsi les nuits dans l'observation du ciel, sans connaître, dit un homme d'esprit, d'autres ennemis que le sommeil et les nuages, sans soupçonner qu'il fût un plus doux emploi de ces heures silencieuses qui lui révélaient l'harmonie

du monde. Il y contracta une inflammation de poitrine qui l'emporta en peu de jours. Girodet n'aimait pas à travailler pendant le jour. Saisi au milieu de la nuit d'une espèce de fièvre inspiratrice, il se levait, faisait allumer des lustres suspendus dans son atelier, plaçait sur sa tête un énorme chapeau couvert de bougies, et dans ce singulier costume, il peignait des heures entières. Aussi n'y eut-il jamais, comme je l'ai dit, de constitution plus débile, plus chétive, de santé plus délabrée que celle de Girodet. Sur la fin de sa vie, assez courte, son génie ne semblait lié qu'à un cadavre. Les cruelles insomnies qui tourmentent les penseurs, usent en effet l'existence avec une inconcevable rapidité. Le moyen qu'il en soit autrement? D'une part, les veilles privent le corps de repos, surexcitent l'action cérébrale, augmentent l'énorme dépense du principe nerveux qui se fait dans le travail de la pensée, maintiennent une congestion sanguine dans la tête; de l'autre, elles empêchent la réparation des pertes faites, ou du moins s'opposent à ce que cette réparation soit complète. L'excitabilité du cerveau est tellement prononcée dans ce cas, que bien souvent le penseur fatigué, accablé, laisse là son travail pour se livrer au sommeil. Mais celui-ci fuit sa paupière; l'excitement ne s'arrête pas et le calme ne vient point. Cette

tension cérébrale tant désirée pour produire et combiner des idées, continue malgré les efforts qu'on fait pour la diminuer. Ce n'est qu'à la longue, qu'un sommeil inquiet, troublé, répare imparfaitement des forces destinées à être consumées de nouveau. Les nuits passées abrégent les jours, dit Bacon; cette vérité est aussi démontrée qu'une proposition de géométrie. Que la nature nous fait payer cher le mépris de ses lois et de ses leçons!

Les positions dans le travail. Etre long-temps assis, courbé sur un bureau, souvent la tête en feu et les pieds glacés; se lever, se rasseoir, se frapper le front par intervalle, quitter sa plume, la reprendre, la ronger; tantôt épanouir et tantôt contracter brusquement les traits de la figure, s'animer, se calmer, s'agiter de nouveau automatiquement, telle est en général la situation d'un homme qui médite profondément et veut exprimer sa pensée. Ces mouvemens en eux-mêmes, n'entraînent pas de grands inconvéniens, à l'exception de la courbure prolongée du tronc, surtout si on est myope. Une semblable position gêne singulièrement la circulation, favorise les stases de sang abdominal, comprime le foie, l'estomac et nuit aux fonctions de ces organes. Je puis assurer que cette cause de maladie, quoiqu'une des moins

remarquées, est très-active, car elle agit sans relâche et presque à l'insu de l'individu. Son action influe même sur la stature. Joseph Scaliger remarque que Lipse et Casaubon étaient *tout courbés* de l'étude. Les tables à la Tronchin combattent la cause dont il s'agit avec avantage, mais il est difficile d'écrire long-temps debout. On voit des penseurs qui travaillent dans leur lit, position commode pour méditer et non pour écrire. Le célèbre Cujas, étudiait tout de son long sur un tapis, le ventre contre terre, et entouré de monceaux de livres.

Il arrive parfois qu'une position fâcheuse est commandée par le travail. Michel-Ange, après avoir peint les plafonds de la chapelle Sixtine, éprouva un accident singulier. Il ne pouvait presque plus rien voir en regardant en bas; s'il voulait lire une lettre, il était obligé de la tenir élevée. Cette incommodité dura, dit-on, plusieurs mois.

La rétention des urines et des matières fécales. Quand la tête est fortement occupée, les autres organes ont beau solliciter le cerveau, le prévenir de leur état, l'avertir de leurs besoins, le *moi* n'y répond plus, la sensation est nulle ou émoussée. Quelquefois cette sensation est si vive par instans, qu'elle rappelle malgré soi l'atten-

tion sur l'organe en souffrance, mais inutilement. Le travail est commencé, les idées abondent, la plume ou le pinceau courent légèrement sur le papier ou sur la toile, alors on remet à un autre moment, le boire et le manger, les déjections alvines, etc. Qu'arrive-t-il ? des langueurs d'estomac, des congestions pulmonaires, des catarrhes et des calculs de la vessie, des constipations opiniâtres, désespoir des gens de lettres, en un mot, une foule de maladies d'après la constitution individuelle. On assure que le cavalier Marin éprouva, sans y faire attention, une forte brûlure à une jambe pendant qu'il s'attachait à composer quelques stances de son poëme l'*Adone*. Quoi qu'il en soit de la vérité de cette anecdote, toujours est-il que dans la profonde méditation, les besoins naturels ne sont pas toujours satisfaits aussi promptement que la nature l'exige. Cet effet répété, altère à la longue les organes, et conduit insensiblement à d'incurables maladies. Il est certain que la mort comme la vie, se prépare en silence dans le sein de nous-mêmes ; et quand on la croit subite, le germe en était caché depuis long-temps dans quelque repli de nos organes.

Les erreurs de régime. Est-il vrai que c'est avec le bon vin que coulent les beaux vers, que le feu du ciel embrase la pensée alors que le feu

de l'ivresse embrase l'économie? On peut en douter malgré de grandes autorités poétiques. Ce qu'il y a de sûr, c'est que plus d'un nourrisson des muses, même à notre époque, peut encore dire avec le pauvre diable :

Ma triste voix chantait d'un gosier sec,
Le vin mousseux, le Frontignan, le grec,
Buvant de l'eau dans un vieux pot à bière, etc.

C'est pitié d'observer le régime que suivent beaucoup d'artistes, de gens de lettres, de savans, surtout quand leur réputation est à faire. Mais la célébrité de leur nom a-t-elle contraint la fortune à sourire, ils passent avec une incroyable rapidité du nécessaire au superflu. Autre excès : partout accueillis, fêtés, désirés, bientôt victimes de grands repas et des mets apprêtés, leur estomac ne peut résister à l'activité qu'on exige de lui. Ainsi les privations et les indigestions, font tour à tour le supplice de ces hommes qui connaissent rarement ce qu'on appelle l'*économie du bonheur*. « Malgré ma modération, me disait en riant un homme de lettres, il m'en a coûté *quatre fièvres bilieuses*, pour opérer ce changement. » Tous n'éprouvent pas ces accidens, je le sais; mais on avouera que dans leur jeu-

nesse surtout, la fougue de leur imagination domine le plus grand nombre. Ajoutons encore à ce motif que ce qui est modération chez un homme du monde, est excès chez l'artiste, chez le poète, dont la sensibilité organique extrême, demande à être singulièrement ménagée. Au reste, la sobriété est devenue aujourd'hui assez générale parmi nos littérateurs, quoique la gastronomie y soit encore en grand honneur; la mode est venue au secours de la médecine. Il n'y a que l'excès du café sur lequel on n'a pu transiger. Beaucoup de penseurs agissent à cet égard comme Frédéric II. Quelqu'un fit remarquer à ce prince que l'abus de cette boisson altérait sa santé. « Je le sais, dit-il, et j'ai fait une grande réforme dans ce genre. Je n'en bois plus que quatre ou cinq tasses le matin et une cafetière dans l'aprèsdîné. » Quand on joint à ce régime, l'usage des *bombes à la Sardanapale* de M. Noël, et qu'on n'a long-temps pour médecin que son *hussard de chambre*, on doit s'attendre à de longues et effroyables maladies; or, c'est précisément ce qui arriva à Frédéric. En toutes choses, il faut considérer la fin.

La solitude. Le père Morin, docte médecin, dont Fontenelle a fait l'éloge, répétait sans cesse: *Ceux qui viennent me voir me font honneur,*

ceux qui ne viennent pas me font plaisir. Combien d'hommes studieux, appliqués, poursuivant une vérité, une découverte qu'ils ont entrevue, avec l'attention profonde qu'elles exigent, adoptent cette maxime sans la proclamer aussi hautement que ce singulier père Morin ! La solitude a pour eux un charme indéfinissable, tout à fait étranger aux gens du monde, aux esprits légers, aux observateurs superficiels ; mais, qu'ils y prennent garde ! il y a ici une coupe enchantée dont il faut se méfier. Cette convergence perpétuelle des mouvemens vers la tête, cette activité non interrompue de l'encéphale, cette force de pensée, cette série d'idées, de raisonnemens, d'inductions, qui tiennent le cerveau dans une constante érection, fatiguent outre mesure les ressorts de l'organisme. Immoler la chair à l'esprit est bon pour parvenir à la célébrité, mais ruine à jamais la santé. Les impressions extérieures ou distractions, préviennent au contraire les fâcheux effets d'une solitude trop prolongée ; elles interrompent ces fatales concentrations, distribuent les forces d'une manière égale, les appellent à la périphérie, et donnent à la circulation un mouvement uniforme. Quelques hommes célèbres, soit par raison, soit par expérience, ont mis ce principe en pratique. On sait que le car-

dinal de Richelieu fut trouvé en chemise, battant la muraille avec ses pieds. Boileau était un grand joueur aux quilles; Bayle courait, avec la simplicité d'un enfant, voir des sauteurs et des baladins de place.

Les habitudes bizarres. Il ne sera ici question que de celles qui influent sur la santé. C'est une grande et salutaire vérité, qu'il faut de la modération en tout, même dans le bien. Des excès d'application à l'étude, outre les causes déjà mentionnées, produisent encore quelquefois des habitudes fatales au bien-être et à la santé. Claude Bourdelin, médecin célèbre, mais se laissant emporter aux charmes de l'étude, et voulant consacrer une partie de ses nuits à travailler, se gorgeait de café pendant le jour, puis il prenait de l'opium quand il voulait retrouver le sommeil. Est-il une constitution capable de résister à un régime aussi étrange? aussi Bourdelin mourut-il jeune. L'historien Mézerai avait pour habitude de ne travailler qu'à la chandelle, même en plein jour au milieu de l'été; il ne manquait jamais de reconduire jusqu'à la porte de la rue, le flambeau à la main, ceux qui venaient lui rendre visite. Grétry, pour s'animer dans la composition, jeunait avec excès, prenait du café, s'échauffait jour et nuit à son piano, jusqu'à cra-

cher le sang avec une abondance effrayante; alors il se reposait et tâchait d'arrêter l'hémorrhagie. Cardan se procurait des douleurs et de courtes maladies, pour mieux goûter ensuite le plaisir que donne la santé. Bernardin de Saint-Pierre nous apprend que Rousseau herborisait dans la campagne, le chapeau sous le bras, en plein soleil, même dans la canicule; il prétendait que l'action du soleil lui faisait du bien. Le peintre Lucas Van-Leyden s'étant imaginé qu'on l'avait empoisonné, passa les dernières années de sa vie presque toujours couché. Il en est qui usent du tabac, soit en poudre, soit à fumer, avec une dangereuse prodigalité. On en a vu se plonger les pieds dans un bain froid, afin de déterminer un *raptus* de sang à la tête, capable d'activer la puissance intellectuelle, etc. De pareils faits sont innombrables, et je n'ai voulu citer que quelques exemples.

Pour bien comprendre l'extrême activité des diverses causes de maladies dont je viens de parler, il faut se rappeler qu'elles agissent sur des hommes dont le goût pour les travaux de la pensée s'est transformé en passion, en avidité de se satisfaire à tout prix. Soit pour le plaisir seul de l'étude, plaisir si attrayant par lui-même, soit pour se faire un nom, soit enfin pour adoucir le

sort, bien que la fortune n'ait que leurs plus faibles et derniers vœux, il n'est point d'efforts, ni de travaux, ni de privations, ni de dangers, ni de douleurs, ni de maladies, ni de souffrances auxquelles ces hommes ne consentent; la mort même qui s'avance n'a pas toujours le privilége de modérer ce goût effréné pour les voluptés de la science. Dans le temple des muses, il y a aussi des sacrifices humains. « Si le Tout-Puissant, disait Lessing, tenait dans une main la vérité, et dans l'autre la recherche de la vérité, c'est la recherche que je lui demanderais par préférence. » Tant est grand, chez certains hommes, le besoin d'examiner, de connaître, d'approfondir, de méditer (1)! Quant aux périls ex-

(1) Ce n'est pas toujours dans un cabinet obscur et poudreux que le mouvement de la pensée se manifeste avec le plus d'énergie : Rousseau, Montesquieu, Napoléon en sont des exemples frappans. On a beaucoup parlé du chagrin de Courier, qui, officier d'artillerie, travaillait au grec avec une rare ardeur, et ne regretta rien que son Homère pillé par les hussards autrichiens. De pareils militaires n'étaient pas aussi rares qu'on le croit dans les armées françaises. Beaucoup ont prouvé la vérité de ce mot de Cervantès : *Nunca la lanza embotò la pluma.* (Jamais la lance n'émoussa la plume.) J'ai vu de simples lieutenans d'infanterie, d'une bravoure à toute épreuve, consacrer leurs courts instans de loisir à des études opi-

térieurs, ils sont comme les amans, ou plutôt comme tous les hommes passionnés, ils savent les braver avec un indicible courage. On a fait le *martyrologe* des botanistes; chaque science pourrait également fournir le sien. Peu de savans ignorent toute la ruse, la patience, l'intrépidité de Tournefort dans les Pyrénées, et lors de sa descente dans la grotte d'Antiparos. Mais combien de chimistes, de physiciens, de mathématiciens, d'érudits, de naturalistes se sont exposés pour voir et observer par eux-mêmes! Une

niâtres, même dans des circonstances les plus critiques. Au terrible siége de Sarragosse, en 1808 et 1809, M. P***, lieutenant de grenadiers, reçut un coup de feu au tiers supérieur du fémur. L'os fut brisé en éclats; l'amputation était impraticable, la guérison impossible, la mort certaine et pourtant éloignée. Le malade sentit sa position, mais elle ne l'effraya pas. Il continua des travaux de philologie qu'il avait commencés. Au bout de quatre mois, il mourut de la mort du soldat et du philosophe : il ne regretta que sa mère.

Officiers et chirurgiens, nous étions réunis au nombre de onze, une heure avant la bataille de Waterloo. De ce groupe de causeurs, nous ne nous retrouvâmes plus que deux le lendemain; le reste avait été tué ou blessé. Quelques années après, je rencontrai à Paris un de nos compagnons. « Je vous croyais tué, lui dis-je, mon cher capitaine, et ma joie est extrême de vous revoir. — J'ai eu seu-

inscription, un mot à connaître, un site à déterminer, des pierres, des métaux, de vieilles pièces de monnaie à recueillir (1), un pays à étudier, tels sont les motifs de longs et périlleux voyages. Vaillant, célèbre numismate, voyant son vaisseau sur le point d'être pris par un corsaire, risqua sa vie pour l'honneur de l'archéologie; il avala d'énormes médailles, qu'il ne rendit qu'après de vives douleurs; un Othon se fit attendre plus de quinze jours. Spallanzani, reve-

lement, me dit-il, les deux cuisses traversées par une balle, et je suis resté trois jours sur le champ de bataille. — Et que faisiez-vous pendant ces cruelles journées? — Mon cher, je mangeais un peu de pain de munition qui me restait, je buvais de l'eau trouvée dans le petit bidon d'un soldat tué à côté de moi, et je lisais Horace, que j'avais en petit format dans ma poche. Depuis, j'ai été conduit à Bruxelles par les Anglais; mes blessures se sont guéries, ma santé est revenue, et me voilà tout prêt à recommencer.... » O France! qui produis de tels hommes, ta gloire et ton nom ne périront jamais!

(1) « Un jeune savant eut une dispute, et fit le pari d'un écu sur la vraie position de l'armée des Athéniens et de celle des Perses à la bataille de Platée. Comme il était à la fois curieux, pauvre et entêté, voulant absolument vérifier le fait en question, mais sans se ruiner, il entreprit et acheva à pied un voyage en Grèce. » (*Mémoires et Souvenirs de M. de Ségur.*)

nant, par mer, d'un voyage géologique, fut surpris par une tempête. *Salvate le mie pietre!* fut le seul cri de son désespoir, car ces pierres étaient son trésor. Le grave Banks, depuis président de la Société royale de Londres, eut la patience, à Otaïti, de se laisser peindre de noir de la tête aux pieds, pour faire un personnage dans une cérémonie funèbre qu'il n'aurait pu voir autrement. On sait que le peintre Vernet se faisait attacher à un mât, pour mieux contempler le magnifique spectacle d'un orage sur l'Océan. C'est toujours l'histoire d'Empédocle et de Pline l'ancien, sacrifiant leur vie à leur curiosité. Le goût devenu passion, explique ce phénomène d'une puissante volonté. Le langage, les mœurs, les habitudes, sont même modifiés par ce violent désir, par cette sainte ardeur d'acquérir et de connaître. L'abbé Barthélemy, parlant d'un antiquaire d'Italie qui se refusait à lui céder une médaille double, disait sérieusement : « Je n'ai jamais pu fléchir *ce tigre.* » Quand on demandait à M*** comment il avait pu rassembler un si grand nombre de médailles, il répondait naïvement : « On m'en a donné, j'en ai acheté..., *j'en ai volé.*

Peut-être fera-t-on l'objection que ces érudits sont aujourd'hui bien rares; que poètes, artistes,

philosophes, savans, ont changé de mœurs, surtout en France; que beaucoup ont déserté le cabinet pour la presse, pour le *Forum* ou la tribune. On ne peut le nier, bien qu'il y ait de nombreuses exceptions, témoin Champollion jeune, Abel Remusat, Saint-Martin, etc. Et qu'importe d'ailleurs? ce *Forum*, cette tribune, ne sont-ils pas une cause de plus de maladie? Croit-on que le mouvement des affaires publiques auxquelles ils prennent part, que le fracas des partis, que le choc des opinions contraires, les chances diverses du pays, ne réagissent pas avec force sur des imaginations, sur des tempéramens aussi excitables? Et ces passions populaires qui retentissent au loin, et ces émotions de chaque instant de l'homme d'Etat, et ces vives inquiétudes sur ses vues et ses projets, et cette tribune qui enivre comme le trépied de la Pythie, et ces paroxismes de furie oratoire qui en émanent, ne pensez-vous pas qu'il y a ici de bien puissantes causes de maladies? L'influence morbigène de ces agitations est telle, qu'un homme capable de supporter de longs travaux dans le silence du cabinet, succombera peut-être dès les premières années de sa carrière politique. Combien de santés ont été abattues, brisées sur la brèche parlementaire! La vie publique hâte la *combustion vitale* de

quiconque s'expose à en courir les chances, à en braver les orages. Notre époque en fournirait d'innombrables exemples.

Avouons pourtant que cette cause, ainsi que celles précédemment énumérées, agissent avec une intensité toujours relative à l'individu. Il est des hommes qui ont le privilége de supporter avec impunité les plus longs, les plus rudes travaux de l'esprit. Théodore de Bèze mourut âgé de quatre-vingt-six ans, et sa santé fut si parfaite, qu'il assure n'avoir jamais su ce que c'était qu'un mal de tête; mais rien de plus rare que cette prérogative. Presque toujours ces travaux usent les organes de l'homme de lettres, du poète, de l'orateur; de manière que dans ses ouvrages il n'y a pas un chapitre, pas une période, pas un vers, pas une syllabe où il n'ait mis une portion de sa vie. Goëthe a vécu long-temps malgré ses immenses travaux, et pourtant l'excitation de son cerveau, lorsqu'il se livrait au travail, amenait presque toujours des accidens : la composition de chacun de ses grands ouvrages a été suivie d'une maladie. Malheur surtout aux imprudens vaniteux qui veulent suppléer, par un travail forcé, à ce que la nature leur a refusé!

Il est encore à remarquer que si le succès répond aux travaux et aux espérances, les forces

de l'économie se maintiennent mieux en équilibre, toutes choses étant égales d'ailleurs. La plupart des hommes célèbres qui ont fourni une longue carrière ont été applaudis et vénérés par leurs contemporains. On dirait que l'illustration est en quelque sorte une garantie de la santé. Le baume du succès guérit bien des blessures de l'âme, et le corps en acquiert d'autant plus d'énergie. Mais qui pourrait compter et connaître toutes les angoisses d'un auteur obscur, négligé, pauvre failli de la gloire, malgré ses efforts pour en obtenir quelques rayons vivifians? Or, croyez-le bien, ces cuisantes douleurs d'un amour-propre refoulé n'ont jamais lieu sans affaiblir les ressorts de la vie. Ajoutons qu'un auteur, un artiste médiocre, devient presque toujours envieux, et voilà le comble de ses misères. L'envie, ce principe délétère, est une cause de maladie d'autant plus active, qu'elle agit sans relâche et secrètement. Le célèbre quatrain de Pibrac est aussi une preuve médicale de la funeste énergie de cette cause morbifique.

CHAPITRE III.

DES ORGANES SPÉCIALEMENT AFFECTÉS PAR LES TRAVAUX EXCESSIFS DE L'ESPRIT.

S'IL est un fait positif en pathologie, c'est que toutes les causes capables de produire l'irritation et l'inflammation, commencent par exciter et augmenter la sensibilité. La propagation synergique de l'irritation nerveuse est par cela même singulièrement remarquable dans la constitution objet de nos études. C'est donc sur le système

nerveux, en général et primitivement, qu'agissent toutes les causes de maladies. Or, quand ce système a acquis une prédominance exclusive et contre nature, que l'économie est pour ainsi dire saturée d'irritabilité, il est évident que tous les organes où il se distribue doivent être dans un état d'imminence morbide, et très-disposés à toutes les affections pathologiques. C'est précisément ce qui arrive chez beaucoup d'artistes et de gens de lettres. Cependant il y a des organes qui semblent plus exposés à l'action de ces causes, et sur lesquels il convient de fixer l'attention.

Plaçons au premier rang le cerveau et ses dépendances. L'incontestable suprématie de cet appareil est la même dans toutes les modifications qu'éprouve l'économie; c'est toujours le premier pouvoir de l'association organique. Mais ici cette supériorité et les dangers qu'elle entraîne, sont augmentés par l'excessive activité à laquelle l'encéphale est soumis. Certainement c'est dans le cerveau et dans ses actes qu'il faut chercher la source du bonheur, l'instrument des ineffables plaisirs, des inconcevables délices des hommes qui ne vivent que par la pensée; malheureusement, c'est aussi là que se trouve le véritable *atrium mortis*, l'origine des maux aux-

quels ils sont exposés. Qu'on veuille bien se rappeler la haute importance des fonctions du cerveau, l'étendue de ses relations, l'énergie, la diversité de ses rapports sympathiques, et l'on ne s'étonnera plus de la variété, de la gravité des maladies qu'entraîne son extrême et persévérante excitation. L'intégrité de ses fonctions fait la base de la santé; hors de là, tout est désordre. Il faut encore remarquer qu'il existe une foule de nuances dans les altérations de l'encéphale, nuances souvent inappréciables, car nous ne jugeons et ne reconnaissons que les extrêmes. On comprend facilement que la méditation assidue, la contention de l'esprit, qui tendent les ressorts de la pensée, qui absorbent la vie, qui la dévorent par fractions, tenant sans cesse les forces cérébrales dans un état de surexcitation, finissent par produire de graves altérations. Mais ces altérations sont tantôt lentes, tantôt rapides. Les irritations latentes, les inflammations sourdes, les congestions partielles, les ramollissemens de plusieurs points de la substance cérébrale, ne se manifestent souvent que par des symptômes équivoques, douteux, d'un excitement morbide; lorsque le mal fait des progrès, les accidens indiquent évidemment la cause, mais il n'est plus temps d'y remédier. Les

circonstances du tempérament, de l'âge, etc., influent aussi d'une manière évidente sur les altérations cérébrales. Les jeunes gens sont plus exposés aux inflammations des meninges; les vieillards, chez qui la pléthore veineuse domine, éprouvent souvent des lésions organiques, des congestions, des ruptures de vaisseaux de cet appareil, etc. Toutefois, chez tous, les affections pathologiques du cerveau sont toujours éminemment graves, je le répète, en raison des stimulations vives et continuelles éprouvées par ce viscère. Ajoutons que la sensibilité morale acquiert ici, comme l'appareil physique, un surcroît d'activité. S'il est vrai que chez l'homme civilisé, l'imagination centuple les causes et les effets des maladies, quel effet cette imagination doit produire chez les hommes qui concentrent leur existence dans l'exercice des facultés intellectuelles! Aussi voit-on alors les accidens les plus graves déterminés par des causes assez légères. Le poète Santeuil faillit de perdre la raison pour avoir trouvé une épithète qu'il cherchait depuis long-temps. Un tableau de Raphaël produisit un tel saisissement d'admiration sur le peintre Francia, qu'il s'évanouit et mourut.

Un des effets principaux de la tension continuelle du cerveau, est d'affaiblir tous les organes

plus ou moins immédiatement placés sous sa dépendance, en les privant d'une partie de l'influx nerveux nécessaire à leur action : de là une foule de maladies plus ou moins graves, plus ou moins variées. Fernel, cet illustre médecin de Catherine de Médicis, avait donc raison de dire : *A capite fluit omne malum.*

L'organe le plus exposé peut-être à cette privation est l'*estomac;* aussi l'affaiblissement du système digestif semble-t-il particulier aux hommes illustres. Le mot de Zacutus Lusitanus sur ce sujet est assez connu. De nos jours, on a même été jusqu'à prétendre évaluer le génie d'après l'état de l'estomac. Tout en avouant l'exagération de cette assertion, il faut convenir avec Tissot, « que l'homme qui pense le plus est celui qui digère le plus mal, toutes choses égales d'ailleurs, et que celui qui pense le moins est celui qui digère le mieux. » Voyez les sots, les ignorans, et comparez. La pratique journalière de la médecine et l'histoire des hommes célèbres, fournissent des preuves surabondantes de ce que nous disons. Mais pourquoi, chez les profonds penseurs, l'estomac est-il presque toujours délicat? On attribue cet effet à la vie sédentaire; cela peut être, mais jusqu'à un certain point. On voit des femmes, des artisans très-sédentaires, et qui

digèrent à merveille. Napoléon, dont l'étonnante activité a toujours surpris ses contemporains, avait au contraire un estomac susceptible et irritable. Je l'ai dit précédemment, quand la sensibilité prédomine, la contractilité diminue; et c'est ce qui a lieu surtout pour l'appareil digestif, dont la force tonique et contractile n'est pas toujours en rapport avec la sensibilité. On peut ajouter encore que l'irritation continuelle du cerveau a une influence directe et immédiate sur l'estomac. Cela est si vrai, qu'une forte contention de l'esprit, une nouvelle subite, agréable ou fâcheuse, trouble aussitôt la digestion, suspend l'appétit, frappe l'appareil digestif d'un état de langueur presque pathologique; et comme tout s'enchaîne dans l'économie, cet état de l'estomac étant prolongé, influe à son tour sur les autres organes. Quand l'acte de la digestion est embarrassé, retardé; quand la chylification est longue, incomplète ou nulle, il est dès lors évident que cette CACOCHYLIE, ou mauvaise élaboration du chyle, n'introduira dans l'économie qu'un sang appauvri, et que la nutrition en sera essentiellement altérée. Le corps devient alors de plus en plus faible, les chairs sont sans vie, les tissus sans consistance, mais la sensibilité augmente en proportion, l'irritabilité nerveuse

se prononce davantage : les hommes ainsi prédisposés sont toujours névropathiques. Que les digestions soient meilleures, les nutritions parfaites, le sang pur et riche, bientôt le corps se fortifie, la sensibilité physique et morale reste dans des limites régulières. On le voit, la sphère d'activité de l'estomac est très-étendue, indépendamment de ses rapports avec les plexus nerveux qui l'entourent. C'est peut-être dans ce sens que Wepfer a qualifié ce viscère de *præses systematis nervosi*.

Après l'estomac, je note le *foie* comme un des organes le plus souvent lésé chez les individus qui se livrent aux travaux de la pensée, surtout à un certain âge. La pléthore veineuse abdominale prédominante, la structure compliquée de l'organe biliaire, ses intimes rapports avec l'estomac, ses sympathies avec le système nerveux ganglionnaire, et peut-être avec le cerveau, expliquent facilement la fréquence des lésions de ce viscère, ses engorgemens, ses tuméfactions, ses inflammations tantôt lentes, tantôt si rapides et dangereuses. Racine mourut d'un abcès au foie qu'on méconnut, et que lui-même avait négligé. L'ouverture de cet abcès fut faite trop tard, et ce grand poète mourut trois jours après, le 21 avril 1699. Ceci prouve, pour le dire en passant, que

les grandes faveurs de la nature comme de la fortune, ont leur balance de dangers et de tribulations. Remarquons encore que l'organe étant lésé, la bile cesse également d'être dans les conditions normales de sa composition. Tantôt épais, tantôt abondant, ce fluide, si essentiel à l'élaboration du chyle, est aussi altéré dans sa nature : de là des digestions laborieuses, une irritation permanente de l'estomac et des intestins. Cette irritation se propage bientôt sur le système nerveux viscéral, pour se réfléchir ensuite sur le cerveau. Les effets moraux de cette disposition organique ont été observés par les anciens, comme j'en ai fait la remarque. De tout temps on a vu qu'une bile âcre et une excessive irritabilité nerveuse, étaient deux phénomènes inséparables. Cette sécrétion de *fiel* se lie presque toujours à un caractère ardent, difficile, souvent haineux. La couleur jaune de l'envie est aussi une preuve morale de ce principe physiologique. Poètes, philosophes et médecins sont ici parfaitement d'accord.

L'*appareil urinaire* est, après le foie, celui dont les lésions sont les plus fréquentes chez les gens de lettres, les hommes d'Etat, les administrateurs. Pour peu que cet appareil soit originairement faible ou disposé à l'irritation, les urines changent de nature, s'altèrent, et il en

résulte plusieurs affections pathologiques dont nous parlerons dans un instant.

Le sens de l'ouïe s'émousse assez promptement chez beaucoup de penseurs. Fontenelle, Lesage, Beethoven, etc., en sont des exemples; il y en a aussi d'opposés. Le médecin Albinus, frère du célèbre anatomiste de ce nom, fut atteint et mourut d'une maladie singulière. Le sens de l'ouïe était devenu chez lui tellement sensible, délicat et impressionnable, que le bruit le plus léger, le plus éloigné, lui devenait odieux, insupportable. Cet état d'hypersthénie auditive, produisit une espèce de marasme auquel il succomba à l'âge de cinquante-six ans.

Enfin, je mets les *yeux* au nombre des organes qui s'usent et se fatiguent le plus promptement dans les contentions de l'esprit. Comme j'ai amplement traité ailleurs des moyens de conserver ces précieux organes, j'y renvoie le lecteur (1).

(1) Hygiène oculaire, ou *Conseils aux personnes dont les yeux sont faibles et d'une grande sensibilité, avec de Nouvelles considérations sur les causes de la myopie ou vue basse*. Paris, 2e édition.

CHAPITRE IV.

DES PRINCIPALES MALADIES DES GENS DE LETTRES, ARTISTES, SAVANS, ETC.

Non vivere, sed valere, vita est.
(MARTIAL.)

L'HOMME, et surtout l'homme civilisé, est de tous les animaux le plus sujet aux maladies. Que sera-ce donc des individus qui ont en eux le principe moteur et progressif de la civilisation? Tout ce qui pèse sur l'homme social réagit sur

leur constitution physique, sur leur moral, avec une activité presque toujours préjudiciable à leur bien-être; tout se réunit ici pour devenir cause instante de maladie. Organisation délicate, sensibilité extrême, exaltation habituelle de cette même sensibilité, imagination tendue, forces du cerveau continuellement en action, négligence et oubli des soins propres à conserver la santé, que de causes pour détruire les ressorts de l'économie, pour en miner les forces, pour rendre le corps languissant, maladif, exposé aux atteintes des agens morbifères, pour faire de la vie une fièvre, une angoisse, une lutte perpétuelle! Toutes les maladies de l'espèce humaine peuvent donc se manifester chez les hommes dont les travaux de l'intelligence sont extrêmes. En voici la raison : c'est que les élémens formateurs de leur constitution, de leur existence, de leurs penchans, sont aussi le principe d'une foule de maladies, l'irritabilité étant la vraie disposition aux phlegmasies, ainsi qu'aux affections nerveuses. Cependant, comme chaque tempérament a une tendance spéciale vers un ordre particulier de maladies, on remarque également chez les hommes studieux, méditatifs, que certaines affections pathologiques y sont plus fréquentes que d'autres.

Examinons donc maintenant les effets morbides de la contention permanente de l'esprit, sans nous flatter pourtant de parcourir entièrement le cercle douloureux de tant de misères. En suivant à peu près l'ordre des organes, nous trouvons en première ligne :

Les *affections du cerveau*. Comme je l'ai noté, leurs nuances sont infinies et variées. Tantôt les accidens sont rapides et font explosion, comme dans les inflammations ou fièvres cérébrales ; tantôt l'influence stupéfiante d'études opiniâtres ne détermine qu'à la longue de graves accidens. L'apoplexie elle-même, qui tue un si grand nombre de penseurs, présente ces divers modes. Avant que la victime soit foudroyée, combien de fois le cerveau a-t-il été excité, tendu, violenté ! que de fois des *raptus* de sang à la tête, des bouffées de chaleur au visage, des douleurs sourdes, des pesanteurs au front, des éblouissemens passagers, des battemens artériels redoublés aux tempes, un sommeil inquiet, n'ont-ils pas clairement indiqué une réplétion sanguine, une stimulation cérébrale au-dessus du degré normal ! Mais ces accidens se dissipent, on les oublie ; ils reviennent, et la délicate structure du cerveau finit par s'altérer, souvent même quand la carrière est peu avancée. « Je mourrai

d'abord par le haut, » répétait Swift, qui en effet fut atteint d'une sorte d'aliénation mentale. La Bruyère mourut d'apoplexie, à l'âge de cinquante-deux ans, le 10 mai 1696 (1). L'habitude, l'ardeur du travail, ce bruit de célébrité qui retentit toujours dans l'imagination, entraînent le penseur au-delà des bornes fixées par la raison. Le 18 juillet 1374, on trouva Pétrarque mort d'apoplexie, dans sa bibliothèque, la tête renversée sur un livre. Rousseau, Daubenton, Spallanzani, Monge, Cabanis, Corvisart et beaucoup d'autres hommes célèbres ont aussi été frappés d'apoplexie. Une petite atteinte même de cette maladie, peut s'appeler, selon Ménage, un *brevet de retenue de mort*. Napoléon, qui craignait l'apoplexie, demanda un jour à Corvisart, son médecin, quelques idées positives sur cette maladie. « Sire, lui dit le médecin, l'apoplexie est toujours dangereuse, mais elle a des symptômes avant-coureurs. Il est bien rare que la nature

(1) « Quatre jours auparavant, il était à Paris, dans une compagnie de gens qui l'ont conté, où tout à coup il s'aperçut qu'il devenait sourd, mais absolument sourd. Point de douleur cependant. Il s'en retourna à Versailles, où il avait son logement à l'hôtel de Condé, et une apoplexie d'un quart d'heure l'emporta. » (*Histoire de l'Académie*, par l'abbé d'Olivet, t. 2, p. 232.)

frappe sans avertir d'avance. Une première attaque, presque toujours légère, est une *sommation sans frais;* une seconde, beaucoup plus forte, est une *sommation avec frais;* mais une troisième est une *prise de corps.* » Corvisart lui-même donna une cruelle preuve de la vérité de son assertion.

Il arrive parfois, immédiatement après des méditations et des veilles prolongées, que le cerveau éprouve une suspension totale d'action. La torpeur douloureuse de l'appareil nerveux qui en est la suite, rend incapable de lier deux idées, la pensée cesse de se manifester. Boerhaave, dit avoir éprouvé cet état de stupeur après avoir veillé plusieurs nuits de suite dans son cabinet. On conçoit qu'une aussi profonde hébétation du système sensitif, étant répétée, doit être une des causes les plus destructives de la santé. De là résulte en effet, une foule d'affections nerveuses, qu'on ne peut ni décrire, ni classer, ni guérir.

Mais si l'action vitale est extrême dans l'encéphale, tout languit dans l'appareil digestif. La circulation sanguine abdominale très-peu active par elle-même, notamment dans les ramifications de la veine porte, si bien nommée *porta malorum,* devient de plus en plus pénible. L'afflux de sang artériel vers les parties supérieures, la vie

sédentaire, la flexion habituelle du tronc chez beaucoup de savans, de gens de lettres, contribuent encore à augmenter cette disposition. Pendant ce temps, l'estomac perd de sa force contractile, une sensibilité importune, fatigante s'y manifeste, et la fonction digestive s'altère de plus en plus. Aussi quand un homme devient attentif à ses digestions, que chez lui l'estomac est délicat, scrupuleux, exigeant certains alimens, que l'appétit est irrégulier, qu'il y a des flatuosités, des rapports aigres, du gonflement et un sentiment de chaleur âcre à l'épigastre pendant l'acte digestif, redoublez de précautions. Il est certain qu'alors le tube alimentaire ourdit une maladie grave, qui tôt ou tard, fera explosion. L'inflammation à tous ses degrés, du foie et de l'estomac, l'ictère ou jaunisse, la gastralgie, les perforations spontanées, les coliques nerveuses ou hépatiques, les vomissemens fréquens, le squirrhe au pylore, les affections cancereuses, etc., sont les conséquences du principe morbifique dont nous venons de parler. Et faisant ici la même remarque que pour le cerveau, nous trouvons que les maladies légères de l'appareil digestif, comme l'inappétence, les digestions pénibles, les flatuosités incommodes, sont des nuances d'altération organique et fonctionnelle qui conduisent souvent à des lésions

que l'art ne peut plus combattre dans la suite.

Quoique la *constipation* ne soit pas précisément une maladie, elle est si fréquente chez les savans ou les artistes, elle est la cause secrète ou patente de tant de maladies, qu'il faut bien la regarder elle-même comme une maladie. Deux causes la produisent, l'ardeur, la sécheresse naturelle du canal intestinal, ou bien la faiblesse, l'atonie complète de ce même canal. Cette dernière cause se remarque souvent chez les vieillards. Il serait superflu d'énumérer tous les accidens produits par d'opiniâtres constipations. Nous citerons seulement les principaux, comme l'inflammation du canal intestinal, les dégénérescences du tissu, les hémorrhoïdes, les fistules à l'anus, etc. Remarquons en outre que la portion libre du canal, sympathiquement irritée par la portion remplie de matières fécales, donne lieu à un commencement de trouble dans l'organisme. Ajoutons qu'il y a toujours absorption des derniers produits de la digestion; or, on conçoit ce qui doit arriver du séjour continuel de matières excrémentitielles formées des débris et du résidu de nos parties, mêlées avec le sang, parcourant avec lui le cercle circulatoire, et s'assimilant en même temps avec nos organes.

Notons encore que les personnes très-consti-

pées, éprouvent aussi par irritation intestinale de fréquentes diarrhées; et rien ne fatigue davantage que ces alternatives de constipation et de diarrhée, rien n'épuise plus vîte les forces, surtout quand l'estomac digère mal les substances soumises à son action.

Les calculs des reins et de la vessie. C'est une observation déjà faite, que cette maladie semble le triste apanage de beaucoup de savans (1). En effet, dans une certaine période d'années, on trouvera comparativement que cette maladie prédomine chez les penseurs. Elle a fait le supplice d'Erasme, qui dit quelque part : *Calculus meus carnifex;* de d'Alembert, qui ne voulut jamais consentir à se laisser opérer, malgré les instances de Camper et autres amis. Après la

(1) « J'apprends que M. Chapelain, poète français très-savant et très-honnête homme, qui a donné au public *la Pucelle d'Orléans*, a une pierre dans la vessie : il s'apprête à se faire tailler le printemps prochain. M. le président de Thou, *ad annum* 1601, remarque en parlant de J. Heurnius, médecin de Leiden, très-habile homme, que c'est la maladie des hommes d'étude : *Misera ad libros assiduè sedentium stipendia.* » (GUI PATIN, *Lettres*, 1664.) Chapelain mourut plus tard des suites d'un rhume qu'il gagna en traversant le ruisseau de la rue Saint-Honoré, craignant de perdre son jeton à l'Académie.

mort de Buffon, on trouva cinquante-neuf calculs dans sa vessie, depuis la grosseur d'un pois, jusqu'à celle d'une olive. Les parois de la vessie se trouvèrent très-épaisses. Ce grand naturaliste supporta jusqu'à l'âge de quatre-vingt ans, l'excessive douleur occasionnée par la présence de ces corps étrangers.

Le catarrhe chronique de la vessie. Après les calculs de la vessie, cette affection est peut-être la plus commune parmi les hommes méditatifs. On sait qu'elle empoisonna une partie de l'existence de J.-J. Rousseau. Nul doute qu'en maintenant dans l'économie de cet homme célèbre, un état habituel d'irritabilité, cette maladie n'ait contribué à la misanthropie et aux boutades humoristiques du philosophe.

L'*hypochondrie.* Cette misanthropie dont je viens de parler, conduit souvent par une pente insensible à l'hypochondrie. Que le siége de l'affection dont il s'agit soit exclusivement dans le cerveau ou dans l'abdômen, toujours est-il qu'elle se caractérise par une grande mobilité du système nerveux. C'est le trait distinctif de cette maladie. Au physique, ou une santé parfaite, ou mille maux imaginaires; au sentiment d'un état de bien-être, succède tout à coup un malaise inconcevable, et sans cause appréciable. Sous le rapport moral,

même inconstance, même instabilité. Un esprit et un caractère toujours changeans, toujours variables. Des jets vigoureux d'une âme forte, et un abattement puéril; des éclairs de la plus haute raison et d'inconcevables petitesses; des pensées généreuses et les traits d'un égoïsme concentré; une âme tendue vers le ciel, ou rampante dans la sphère la plus commune, telle est la singulière inégalité d'imagination de l'hypochondriaque; et cette incroyable mobilité d'affections se remarque souvent en un très-court espace de temps. Joyeux et confiant, triste et soupçonneux, un sot ou un homme d'esprit, un Socrate ou un fou, le malade semble un autre homme à chaque instant. Il ne faut pas s'en étonner; toutes ces variations d'esprit et de caractère qui affligent, tiennent évidemment à la susceptibilité nerveuse morbide dont j'ai parlé tant de fois. L'économie entière se trouve ébranlée par la cause la plus légère, l'impression la plus fugace. Toutefois, il convient de noter que les affections tristes prédominent de beaucoup dans l'hypochondrie. Souvent les hommes de génie sont livrés sans espoir de guérir à cette maladie qui jette un crêpe lugubre sur leur vie et leurs ouvrages. Ils vivent dans une continuelle fascination de terreur. Lichtenberg, qui était atteint

de cette maladie, en a fait la remarque. « Mon hypochondrie, dit-il, est proprement la faculté d'extraire, pour mon propre usage, la plus grande quantité possible de poison de chaque évènement de la vie..... Je me suis souvent désolé de n'avoir pas éternué trois fois de suite depuis vingt ans..... *Pusillanimité*, est le véritable nom de ma maladie; mais comment en guérit-on? Ah! si je pouvais prendre une bonne fois la résolution de me bien porter! » Il y a beaucoup de sens dans ces paroles légères.

La mélancolie. J'ai déjà traité précédemment des causes de cette affection, je n'y reviendrai pas. Je rappellerai seulement qu'elle se caractérise presque toujours par une idée fixe, qui ordinairement enivre l'âme et s'en empare totalement. Aretée (lib. I, *de Causis et sig. morb. diuturnorum*) dit fort bien en parlant de la mélancolie : *Est autem animi angor, in unâ cogitatione defixus, atque inherens absque febre.* Le principe sentant plongé dans l'absorption de cette pensée dominante, la poursuivant jusqu'à son dernier terme, arrive inévitablement, ou à l'extraordinaire, à l'inconcevable, aux *ægri somnia*, ou à la vérité pure, à la découverte d'une loi fondamentale. Dans l'un et l'autre cas, deux choses arrivent, et toutes les deux tendent à la mélan-

colie. Cette force et cette continuité d'attention à laquelle est attachée la supériorité du talent, fatigue et brise les ressorts de l'économie, voilà pour le corps; de l'autre, l'âme s'élançant dans les hautes régions de l'intelligence, se séparant autant qu'il est en elle de la *chair et du sang*, pour franchir les bornes du possible, pour jouir de toute sa spiritualité, atteint promptement les limites de l'humanité, et retombe ensuite malgré elle, dans la vie des intérêts matériels. Eh bien! soyez assuré que cette excentricité intellectuelle, s'accompagne inévitablement de mélancolie, et par une conséquence presque immédiate, de plusieurs maladies plus ou moins graves, presque toujours chroniques; l'âge, le genre de travail, la position sociale, les évènemens extérieurs, déterminent ensuite le genre et la forme de ces maladies.

La monomanie. Quelques degrés de plus, et nous arrivons à ce point où la personnalité échappe, où il y a dissonnance entre les perceptions internes et les rapports extérieurs. Alors l'importunité, le despotisme d'une idée profondément fixée dans l'imagination, absorbe toutes les autres pensées, ou du moins en rompt l'harmonie. De là les illusions, les hallucinations, les fantômes, les images décevantes qui trompent sans cesse l'esprit de ces infortunés. Lorsque

l'empire de leurs facultés leur est tout à fait retiré, ils n'ont plus que l'univers dont ils se sont fait une idée particulière; ils y vivent à leur manière, ils y sont quelquefois heureux. Mais ce cruel bonheur est refusé aux hommes instruits, méditatifs, atteints de cette maladie. Malgré ce prolongement indéfini d'une idée qui arrive à la monomanie, il y a presque toujours chez eux un fond de raison, de souvenirs et de regrets qui fait leur supplice. Le délire existe, mais il est ordinairement incomplet; on a tout à la fois la conscience du désordre de son esprit et de l'impuissance à en rétablir l'harmonie. N'est-ce pas là arriver au terme de la douleur possible à l'homme? C'est ainsi que Pascal voyait toujours un abîme à côté de lui, que Le Tasse entendait des voix qui lui traduisaient ses propres pensées dans un cabanon de l'hôpital Sainte-Anne. Voici ce que ce grand homme écrit sur sa maladie, à son ami Cataneo: « Quand je suis éveillé, il me semble apercevoir des feux scintillans dans l'air, quelquefois mes yeux sont si enflammés, que je crains de perdre la vue, et que j'en vois sortir des étincelles. D'autres fois, j'entends des bruits épouvantables, des sifflemens, des tintemens, des sons de cloche, des frémissemens comme d'horloges qui se détraquent ou frappent l'heure. En dor-

mant, je m'imagine qu'un cheval se précipite sur moi et me renverse, ou que je suis couvert d'animaux immondes et repoussans. Toutes mes articulations sont douloureuses, ma tête s'appesantit; et au milieu de *tant de douleurs et de craintes*, tantôt m'apparaît l'image de la Vierge, belle et jeune, avec son fils entouré d'un cercle coloré de vapeurs; tantôt c'est un esprit follet qui me tourmente et me poursuit de mille manières. » Malheureux poète! que d'ennui! que de misères! Oh! qui voudrait de la gloire à ce prix? qui souhaiterait encore ce bandeau d'épines ceignant la tête de ceux qu'on nomme *les rois de la pensée?*

Nous ne pousserons pas plus loin ce rapide exposé des maladies, pour ainsi dire spéciales au tempérament et aux habitudes des penseurs. Notre intention d'ailleurs, a été seulement de noter les principales; car il est un grand nombre d'affections classées parmi les indispositions qui attaquent journellement ceux dont l'intelligence est sans repos. Telles sont la migraine, les douleurs et les pesanteurs de tête, les hémorrhoïdes, les paralysies partielles, les spasmes, les tremblemens, et une foule d'affections nerveuses dont la multiplicité, la variété, la protéiformité, font de la vie entière, une sorte de maladie per-

pétuelle qui n'a que la mort pour crise et pour fin. Il faut encore remarquer que sans être malade, certaines parties sont habituellement sensibles et douloureuses. A celui-ci la poitrine, à cet autre les reins, etc. « L'empereur Napoléon ayant la tête fort délicate, n'aimait point les chapeaux neufs et gardait long-temps les mêmes, qu'on faisait ouater. » (*Mémoires* de Constant, tom. Ier, p. 247.) Telle est l'origine du petit chapeau si célèbre dans l'histoire de ce grand homme.

Indépendamment de ces affections morbides générales, il en est encore de particulières à telle ou telle classe de savans ou d'artistes. Les orateurs, les musiciens, les acteurs, les anatomistes, les chimistes, les médecins, etc., sont exposés à des maladies relatives à leurs occupations et aux organes qui fatiguent davantage dans l'exercice de leur profession. Au reste, je le redis encore, malgré le tableau lugubre que nous venons de présenter, beaucoup d'hommes illustres éviteraient ces maux par leur sobriété habituelle, et même par leur constitution, s'ils savaient s'arrêter à temps, ménager leurs forces; s'ils étaient bien convaincus que les muses ne sont pas toujours des syrènes homicides, n'accordant leurs faveurs qu'à qui sacrifie pour elles la vie et la santé. Mais loin de là, il est peu

d'entre eux qui savent mettre des bornes à leurs travaux, à leurs entreprises, à leur ambition de célébrité. Tout épuisés, haletans qu'ils sont dans la carrière, ils continuent leurs efforts et leurs travaux. La faiblesse, le malaise, la souffrance ne sont rien, pourvu qu'on dise le *voilà* (1). Juste Lipse, comme tant d'autres, travailla jusqu'à l'entier épuisement de ses forces. On dit que se sentant frappé de la maladie qui l'enleva, il s'écria : *Ad lectum, ad lethum.* Cabanis (*Journal de la maladie et de la mort de Mirabeau*) nous apprend le mépris que cet homme célèbre faisait de la douleur physique, prétendant la secouer comme les peines morales. A l'ouverture des Etats-Généraux, il avait la jaunisse. Il ne fit rien pour guérir ; il traita plusieurs questions importantes, ayant de véritables accès de fièvre. Enfin, il se négligea complètement ; car, selon la remarque de son médecin, « cet homme impétueux se sentait immortel par trop de points, pour se croire sujet

(1) La crainte de l'enfer n'a pu même en arrêter plusieurs. On dit que le savant Hermolas Barbaro, mort de la peste à Rome, en 1493, fut privé de l'honneur de la sépulture. Son crime était d'avoir évoqué le démon pour qu'il lui expliquât le vrai sens du mot *entéléchie*. Qu'on songe aux idées de l'époque où vécut Barbaro, et l'on ne trouvera rien d'invraisemblable dans cette anecdote.

aux lois communes des infirmités et de la mort. » On sait qu'il mourut jeune encore, et que ses excès dans tous les genres, furent le véritable poison qui le tua.

Il faut encore faire observer que plus les maladies sont fréquentes dans la constitution nerveuse, et plus cette constitution augmente d'intensité. C'est-à-dire que les forces sensitives acquièrent en activité ce que perdent les forces motrices. Il est certain, à moins qu'on ne soit jeune et plein de vigueur, il est certain, dis-je, qu'après une maladie grave et longue, la sensibilité devient plus vive, le corps plus impressionnable, la force de résistance vitale a baissé. C'est ce qui arrive aux individus même les plus fortement constitués. Personne assurément ne reçut de la nature un corps plus vigoureux que ce même Mirabeau, dont nous parlions tout à l'heure; eh bien, par l'effet des maladies, ses forces musculaires s'étaient pour ainsi dire anéanties. L'homme le plus robuste, était devenu susceptible d'être remué par les plus faibles impressions. Ses muscles restaient toujours ceux d'un Hercule pour le volume; ses nerfs étaient presque ceux d'une femme délicate et vaporeuse. Parvenu à ce point d'irritabilité et de faiblesse, tout à la fois, il est aisé de présumer ce que deviennent la santé,

l'existence et le bonheur. Un éréthisme nerveux et une prostration de forces se succèdent et s'alternent presque sans cesse ; aucune fonction ne s'exécute régulièrement, quoique sans trouble notable ; souvent même une espèce d'ardeur intérieure, de *febricule*, excite, détruit et mine l'économie. On fait effort pour ranimer la puissance vitale, mais le progrès d'épuisement est tel, les organes sont si fatigués, la trame de la vie si usée, que l'existence devient un travail de chaque jour, de chaque instant. Et pourtant, il faut veiller armé, redoubler de précautions, ou d'affreuses maladies couvriront bientôt de cyprès, cet autel de la gloire, infidèle abri contre les atteintes de la douleur.

CHAPITRE V.

DE LA MARCHE DES MALADIES CHEZ LES PERSONNES DOUÉES DE LA CONSTITUTION PARTICULIÈRE AUX GENS DE LETTRES, AUX ARTISTES, ETC.

Judicium difficile, experientia fallax.
(Hipp.)

Il est en médecine un principe de pathologie reconnu vrai dans tous les temps; c'est que si chaque maladie a ses symptômes particuliers, la marche de cette maladie est puissamment modi-

fiée par la constitution individuelle ; et cette modification est telle, que deux maladies placées dans le même cadre, n'ont réellement qu'une identité très-générale. La vie diffère dans chaque homme, qu'il soit souffrant ou qu'il jouisse de la plus belle santé.

Cette donnée admise, on doit s'attendre que le cours des maladies, chez les penseurs éminemment nerveux, présentera des circonstances particulières importantes à connaître pour en diriger méthodiquement le traitement. Je réduis ces circonstances à trois principales :

1° Les *accidens nerveux*. On voit ici toute l'influence de la constitution dont il s'agit. En effet, le délire, les hallucinations, les spasmes, les agitations tétaniques, les *raptus* de sang au cerveau, sont alors très-fréquens. Ce dernier accident est surtout habituellement observé dans les maladies aiguës des hommes livrés aux travaux de la pensée. Chez eux la tête se *prend*, selon leur expression, avec une étonnante facilité ; il est aisé d'en trouver la raison. Cependant, remarquons qu'il est d'une haute importance de bien distinguer si le délire, quand il a lieu, est sympathique ou s'il est le produit de l'inflammation des meninges. On conçoit que cette différence est essentielle pour le traitement

à établir; mais il faut avouer que la distinction dont nous parlons n'est pas toujours facile à faire. Chez les individus où il y a prédominance nerveuse, comme les femmes, les enfans, le délire sympathique ou par agitation nerveuse générale, se manifeste souvent; mais ici nous avons de plus les longs travaux, les excitations soutenues auxquelles le cerveau a été soumis, ce qui le dispose singulièrement aux congestions et aux inflammations. Au reste, les signes commémoratifs, l'idiosyncrasie du malade, indépendamment des signes particuliers de la maladie, mettront le praticien attentif sur la voie.

Remarquons encore que, dans leur délire, les penseurs se représentent sans cesse les objets de leurs travaux et de leurs études; c'est un trait presque caractéristique que ce symptôme dans le cas dont il s'agit, tant les idées qui les préoccupent se sont profondément fixées dans l'organe! Quel que soit le degré du désordre fonctionnel du cerveau, il est rare que ces idées s'effacent entièrement; c'est toujours l'histoire du *carré de douze* de M. de Lagny, ou bien de ce joueur dont parle Morand, qu'on ne tirait de son insensibilité qu'en lui criant fortement : *Quinte, quatorze et le point!* Le géomètre Varignon, étant malade, se voyait transporté dans son délire au

milieu de hauts arbres dont les feuilles étaient transformées en formules algébriques. J'en ai vu réciter des vers, expliquer des passages latins, faire des discours à la Chambre des pairs ou des députés, discuter avec des électeurs, combattre les motifs d'un ministre, etc.; certains même, dans l'exaltation de leurs pensées religieuses, pensent avoir des révélations sur leurs maladies. Le grave et sage Marc-Aurèle dit : « Je remercie les dieux de m'avoir indiqué en songe différens remèdes pour mes crachemens de sang et mes étourdissemens, comme il m'est arrivé à Gaëte et à Chrèse. »

2° L'*irrégularité des symptômes*. On le sait depuis long-temps, la force vitale est le plus grand trouble-calcul qui existe; jamais on ne soumettra cette puissance à la rigueur géométrique. C'est bien autre chose quand la sensibilité est extrême et l'action musculaire diminuée! L'*impetus* vital est alors complètement irrégulier, et rien ne trahit mieux l'épuisement du principe de la vie. C'est ce qu'on voit dans les maladies aiguës des hommes qui, par de longs travaux de l'esprit, ont fatigué l'appareil nerveux. Si le rhythme vital est mobile, inégal, chez l'homme de lettres ou l'artiste jouissant de la santé, qu'on juge de ce qu'il doit être quand

une affection pathologique grave, ébranle et bouleverse l'économie. Rarement voit-on chez eux une maladie naître, se développer, parcourir ses périodes avec une constante régularité; presque toujours les symptômes sont tumultueux, les accidens bizarres, les crises intempestives, l'évènement incertain. C'est alors que l'on reconnaît toute la vérité de l'axiome d'Hippocrate : *Acutorum morborum, non omninò tutæ sunt prædictiones, neque mortis, neque sanitatis.* Remarquez bien, en effet, qu'il ne faut pas toujours porter un pronostic fâcheux, malgré la discordance et l'apparente gravité des symptômes. Tout cet appareil effrayant se dissipe quelquefois avec une singulière facilité, parce qu'il est entièrement dû à une sensibilité excessive qui agite profondément l'organisme, toutefois sans lésion notable. Ne mesurez donc pas toujours la force accélératrice des mouvemens vitaux sur l'activité nerveuse. C'est une observation faite journellement par les praticiens, Mais si le mal est opiniâtre, si la nature est *tenax propositi*, comme dit Stahl, il faut craindre alors que les forces vitales, depuis long-temps fatiguées, ne puissent résister à l'attaque.

3° La *rapidité des sympathies.* Un botaniste célèbre, le docteur Clarke, ayant porté une fleur

sous son nez et respiré avec force pour en recueillir le parfum, un insecte s'introduisit dans une narine et y causa très-promptement une inflammation qui devint mortelle. Le musicien Lulli, marquant un jour la mesure avec un long bâton, se frappa rudement le pied; il survint presque aussitôt des accidens qui emportèrent le malade. Il est évident que dans ces deux cas il y avait une prédisposition toute particulière. C'est qu'en effet, chez les hommes très-irritables, la diffusion progressive du travail local morbide est très-rapide, parce qu'elle dépend presque toujours du système nerveux. Ainsi, la condition pathologique par excellence, existe ici au degré le plus marqué : de là ces accidens, ces symptômes qui affectent en peu de temps presque toute l'économie, ces perturbations générales, par une impression douloureuse portée sur l'un des rameaux les plus déliés du système nerveux. Les stimulations sympathiques ont, dans cette constitution, un degré d'énergie qu'elles n'acquièrent dans aucune autre; c'est ce qui fait que la chaîne pathogénésique, des causes de la maladie aux symptômes et aux accidens, paraît souvent rompue. On ne conçoit pas qu'une cause parfois assez légère puisse déterminer une maladie souvent mortelle. Cela est vrai; mais il faut réfléchir que

l'édifice était miné depuis long-temps. Fréron mourut frappé de la goutte, en apprenant la suppression de son journal. Pitt mourut aussi de la même maladie, quand il sut les éclatantes victoires de Napoléon.

D'après ces considérations, il est évident que la marche des maladies, chez les hommes qui font abus des travaux de l'intelligence, étant presque toujours irrégulière, est par cela même redoutable et insidieuse. A moins que l'individu, ordinairement névropathique, n'éprouve de ces affections nerveuses journalières auxquelles la plupart des penseurs sont exposés, il faut être en garde sur les accidens qui peuvent se développer. Praticien éclairé, tenez-vous surtout dans une prudente et opportune réserve relativement au pronostic; vos prévisions pourraient être rudement démenties. La force, la promptitude de la réaction curative, ne peuvent être estimées que d'une manière très-approximative; on ne peut quelquefois distinguer la lésion primitive, essentielle, à travers le tumulte des symptômes produits par un système nerveux continuellement prédominant et agité : comment alors prononcer sur l'issue probable de la maladie? La seule règle assez positive qui puisse guider dans ce cas, c'est qu'en général l'économie étant

épuisée par de longs travaux, cette énervation doit être comptée pour beaucoup dans la probabilité des chances de la maladie. Van-Orbeeck, peintre hollandais, tomba gravement malade par suite de ses excès dans tous les genres. Les médecins fondaient quelques espérances sur son âge, mais il leur dit : *Messieurs, n'ayez aucun égard à mes quarante-six ans; il faut compter* DOUBLE, *car j'ai vécu jour et nuit.* Il mourut en effet de cette maladie, en 1706.

C'est surtout dans la convalescence qu'on remarque combien est grande la prostration et l'épuisement des forces. En général, à moins que l'individu ne soit encore jeune, cette convalescence est longue et pénible chez les hommes dont les labeurs forcés de la pensée ont longuement fatigué l'économie. La violence de la maladie, la diète prolongée, le défaut de sommeil, ont ensuite beaucoup ajouté à la faiblesse, radicalement épuisé l'énergie de la puissance vitale. Dès lors, comment ranimer ce corps languissant, comment soutenir, aviver ce principe de vie prêt à s'éteindre, fortifier des organes sans ressort, étayer un édifice ruiné de toutes parts? Ce n'est qu'à force d'art, de soins et de temps, qu'on obtient quelques succès. C'est bien pis quand il y a également prostration morale; quand

la crainte de la douleur, les terreurs de la mort se joignent à un esprit profondément navré de l'expérience de la vie. Rien de plus difficile que la conduite à tenir dans cette circonstance. Puis, il faut le dire, cette prééminence intellectuelle qui distingue certains hommes, disparaît trop souvent dans leurs maladies. Quinteux, difficiles, impatiens de guérir et négligeant les moyens d'y parvenir, ils retombent sous le niveau commun de l'humanité. De cette manière, leurs maux s'aggravent, parce qu'il devient impossible de bien diriger une maladie lorsqu'on n'est pas secondé par le malade. Un corps usé, un cœur flétri, une âme sans illusions, tel est quelquefois le sujet donné à un médecin pour rétablir la santé, la vie et le bonheur. Quel problême! La plupart sont doux, résignés, confians, et presque toujours ils guérissent, ou du moins leurs maux n'ont jamais ce degré de violence qui les rend insupportables. Montesquieu disait : *Je sais être aveugle.* Eh bien! cette science a beaucoup adouci le malheur dont il se plaignait.

Il convient aussi de signaler un préjugé qu'on remarque chez certains penseurs. C'est qu'à peine échappés à une maladie grave, ils s'imaginent que leur santé est désormais inébranlable, que leur corps est purifié, refait à neuf; ils aiment

à *s'enchanter* eux-mêmes de cette espérance. Préjugé dangereux, en ce qu'il fait perdre de vue cet excellent précepte d'hygiène, que toute maladie survenue à un certain âge, porte une atteinte à l'organisme, dont il faut soigneusement observer les effets (1).

C'est en vertu de ce principe qu'il faut prolonger les soins de la convalescence jusqu'à ce que l'équilibre des forces soit complètement rétabli, notamment celles de l'estomac. Mais ici nouvel obstacle. Comment s'occuper sans cesse d'une santé odieusement tyrannique et délicate? Choyer ainsi le corps et négliger l'esprit, n'est-ce pas encourir la malédiction des muses? Aussi se hâte-t-on de reprendre ses travaux de méditation. Les organes sont encore souffrans, mais l'esprit est lucide : que faut-il de plus pour se renfermer jour et nuit dans le cabinet ou l'atelier, élaborer son œuvre un instant délaissée, œuvre de vie à laquelle l'immortalité est promise? Après une grave maladie, un grand poète écrit : « J'étais le 15 absolument hors de dan-

(1) Le moral même n'est pas toujours exempt d'altération. « Nous avons, dit Pascal, un autre principe d'erreur, savoir, les maladies. Elles nous gâtent le jugement et le sens; et si les grandes l'altèrent sensiblement, je ne doute point que les petites n'y fassent impression à proportion. »

ger, et je faisais des vers le 16. » Voilà ce que les médecins remarquent tous les jours. On a beau dire que cela est rare à notre époque, que le temple de mémoire est abandonné pour celui de la bourse ; oui, par des artisans-poètes, par quelques traficans des beaux-arts, que la spéculation mercantile, le desir du lucre, l'agiotage de la réputation possèdent entièrement, mais non par le véritable artiste, par le poète enthousiaste repoussant la vie vulgaire, la vie des intérêts matériels. D'ailleurs, quand l'activité intellectuelle se porte sur les affaires publiques, croit-on que la santé s'en trouve moins compromise ? Qu'on se désabuse à cet égard. Je l'ai déjà dit, il y a bien du danger pour les gens de lettres, à respirer l'atmosphère enflammée des passions politiques. Si les profondes et opiniâtres études du cabinet, deviennent une source de maladies, il y a aussi des adoucissemens. Mais les idées politiques qui fermentent sans cesse au fond du cœur, le zèle ardent des partis, les intrigues à conduire, les soins qu'il faut se donner, les ennuis, les calomnies à dévorer, les angoisses précordiales à éprouver pour se faire un piédestal populaire, ou autre, est-il rien de plus capable de tourner le sang, d'ébranler chaque fibre de l'économie ? Que d'exemples ne pourrais-je pas citer des funestes effets de pa-

reilles agitations! Excès pour excès, je préfère encore les premiers aux seconds, leur action est moins fatale, et des tables de mortalité dressées dans ce sens, feraient foi de cette vérité. Intimement lié avec un de ces infortunés courtisans de la foule ou du pouvoir, j'ai long-temps observé chez lui la pernicieuse influence du désir de fixer sur soi l'attention publique ; je puis assurer que jamais supplice ne fut égal au sien. Retenu par la chaîne de l'ambition dans la carrière politique, son corps, naturellement délicat, était souffrant et épuisé ; d'intolérables douleurs se faisaient sentir, il fallait s'arrêter; mais le démon de la célébrité le piquait sans cesse en lui criant : *Marche! marche!* A la fin il succomba. Atteint d'une fluxion de poitrine, la fièvre redoublait toutes les fois que les journaux, qu'il se faisait lire très-exactement, ne faisaient aucune mention de lui ; et l'on peut dire de cet infortuné, qu'il a goûté de la célébrité jusqu'à la lie. Comparez maintenant cette cruelle irritabilité maladive à la tranquillité stoïque d'un savant du dix-septième siècle, dont un littérateur célèbre de notre temps nous a conservé le souvenir ; il s'agit du docte Guiet. « A l'âge de cinquante et un ans, il fut opéré de la pierre ; et à cette époque, cette opération était presque sans espérance. Il ne souffrit pas qu'on

le liât, ne poussa pas un cri, n'exhala pas un soupir, et resta les yeux arrêtés sur son Lucain, aux vers que Lucain avait, dit-on, récités en mourant. Dans Guiet, ce n'était pas une combinaison ; il en était précisément là de son commentaire. Il ne mourut que dix-neuf ans après. » (Ch. Nodier, *Mélanges tirés d'une petite bibliothèque*, pag. 382.)

CHAPITRE VI.

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE TRAITEMENT.

Qui bene judicat, bene curat.
(Baglivi, *de Prax. Med.*, lib. 1.)

Lire ce chapitre avec l'intention d'y trouver les moyens de guérir les maladies dont il a été question, ce serait être dans l'erreur. Le plan de cet ouvrage ne comporte point de pareils détails. Mon opinion, d'ailleurs, est que toute ma-

ladie doit être traitée par un médecin; lui seul est juge dans ce cas, parce que lui seul peut apprécier la nature du tempérament, le principe, les causes, l'intensité et les phases diverses de la maladie, reconnaître cet à-propos fugitif, ce moment opportun qui décide le succès, mais qu'on ne peut saisir qu'à l'aide de l'expérience et du tact médical le plus exercé. Quiconque n'a pas ces données, ne sera jamais qu'un charlatan téméraire, un drogueur servile et inconsidéré. Cependant il est des préceptes dont la généralité s'applique aux affections pathologiques d'une certaine classe d'hommes, et c'est précisément ce dont il s'agit ici. Oui, il y a un art de traiter les maladies d'un homme de génie, d'adoucir ses souffrances; mais cet art s'apprend comme tous les autres.

Une observation fondamentale est de ne jamais perdre de vue cette suractivité du système nerveux, particulière aux penseurs; cette irritabilité du physique et du moral, qui souvent déconcerte les plans thérapeutiques les mieux combinés. La conséquence la plus immédiate de ce principe est qu'il faut procéder autant que possible par la méthode sédative. Les stimulans produisent sur leur économie une action extraordinaire, même chez les plus calmes en appa-

rence. Goëthe était d'une constitution vigoureuse, et les médicamens agissaient sur lui à très-faible dose; une petite cuillerée à bouche de teinture de rhubarbe le purgeait assez fortement, ainsi que deux gros de sulfate de soude. Par elle-même, cette susceptibilité nerveuse est un des plus grands obstacles à surmonter pour ramener les fonctions à leur type normal; que sera-ce donc si le praticien tend à l'augmenter par des moyens excitans et peu rationels? D'ailleurs, cette irritabilité, tantôt concentrée et spasmodique, tantôt patente et expansive, se manifeste à chaque instant. A force de soins, de précautions et de calme, vous la croyez émoussée, engourdie; tout à coup elle se réveille, elle s'agite par une cause souvent légère et imprévue. Un concurrent préféré, un livre critiqué, un article de journal, une discussion animée, une lettre, un mot, et voilà toute la frêle machine bouleversée; car il s'agit ici d'une existence agitée, *toujours en fuite* (*vita eorum fuga est*). Je le demande, sur quel fond l'art prétend-il élever l'édifice d'une santé solide, ou la raffermir quand elle périclite? comment invoquer le secours d'une méthode curative, suivie avec persévérance? par quels moyens prévenir des orages inévitables, rendre la force ou le calme aux or-

ganes, à la nature sa direction, à la maladie une marche régulière ?

La tendance constitutionnelle aux agitations nerveuses, jette toujours le praticien dans une cruelle perplexité sur le choix et l'emploi des moyens de guérison ; souvent même, en raison de défaut d'énergie motrice, il y a tout à la fois dans le malade faiblesse et exaltation. Que fera-t-on ? Si on a recours aux débilitans, les forces tombent avec une effrayante rapidité ; emploie-t-on les toniques, l'irritation organique s'allume et se propage ; l'état même de l'estomac, comme j'en ai fait la remarque, offre souvent cette fâcheuse disposition de *faiblesse irritative*. J'adjure tout médecin qui lira ce passage de déclarer s'il ne s'est pas trouvé mille fois dans ce flux et reflux d'indications et de contre-indications qui suspendent toute décision. Pour naviguer avec sûreté entre ces écueils, trouver la mesure exacte et proportionnelle, le seul moyen peut-être est de bien connaître et l'individu malade et l'individualité morbide, le sujet et la maladie.

On peut cependant établir en principe que tout stimulant énergique, tout *impetum faciens* ne doit être employé, chez les malades doués de la constitution dont il s'agit, qu'avec une extrême réserve, sans néanmoins perdre de vue l'état des

forces. Au reste, les méthodes curatives les plus convenables, dans cette circonstance, se tirent presque toutes de l'hygiène. Combien d'hommes éclairés puisent avec avantage, dans cette source salutaire, les moyens de rétablir et de conserver leur santé! Quant à moi, j'atteste qu'il m'est souvent arrivé de guérir des savans, des gens de lettres, par un régime approprié à leur tempérament, et continué avec persévérance. J'ai combattu avec succès des délabremens d'estomac et de poitrine par le lait donné sous toutes les forme ; des affections bilieuses et l'ictère, si communes chez les hommes de cabinet, par l'usage très-abondant des fruits, notamment des raisins, par celui du vin blanc largement coupé d'eau et bu à profusion, quelquefois même par l'emploi soutenu des huîtres. La diète *ostrée* produit des effets plus avantageux qu'on ne le croit ordinairement dans certaines gastralgies. Enfin, contre le spleen, j'ai eu recours au remède vanté par lady W. Montagu, *le galop toute la journée, et le Champagne le soir.*

Il est pourtant des cas, on doit l'avouer, où la médecine est forcée d'agir avec des moyens plus actifs et plus prompts, quoique toujours simples: tels sont la saignée, l'opium, le quinquina, les bains, les eaux thermales, les lavemens, les

purgatifs légers, etc. C'est bien peu de médicamens, dira-t-on ; eh bien, en voici d'autres d'une efficacité non moins démontrée : la sagacité du médecin, le coup-d'œil perçant et juste, le jugement d'instinct, la prudence et la patience, la connaissance intime du malade et de la maladie ; de l'autre côté, la résignation, la confiance, l'exercice, le travail modéré, un air pur, la ferme volonté de guérir. En voilà plus qu'il ne faut pour former une matière médicale complète, à moins qu'on ne veuille imiter le médecin dont se plaint Byron. « Il en est, disait-il, à sa seizième visite, et moi à sa seizième ordonnance. » J'ajouterai ici quelques remarques sur plusieurs des médicamens dont je viens de parler.

La *saignée* ne doit être employée qu'avec circonspection chez les sujets faibles et nerveux. Il ne faut surtout la réitérer que quand l'indication est formelle et positive ; l'oubli de ce précepte amène souvent de fâcheux résultats. Un des plus immédiats, un des plus difficiles à réparer, est l'énervation, l'abattement, la chute profonde et rapide des forces ; la prostration est telle quelquefois que rien ne peut redonner ensuite à la force vitale sa primitive énergie. En voici quelques exemples notables.

Quel est le Barbare, si étranger aux beaux-

arts, qui ne sache que Raphaël périt ainsi à la fleur de son âge? Après quelques excès, dit-on, avec la Fornarina, il tomba malade, fut largement saigné, et ne tarda pas à succomber.

Gui-Patin nous apprend que le philosophe Gassendi s'affaiblit, après deux saignées, au point que rien ne put le rétablir.

Gessner fut six mois languissant, pour avoir été saigné inconsidérément.

Après une très-forte saignée, pour une colique inflammatoire, les forces de Mirabeau baissèrent subitement et ne se relevèrent plus. Selon sa propre expression, cette époque fut pour lui le passage de *l'été à l'automne* de sa vie. (*Op. cit.*)

Byron, arrivé en Grèce, éprouva de violens *raptus* de sang à la tête. Des sangsues lui furent appliquées aux tempes; mais une piqûre ayant atteint l'artère, on eut beaucoup de peine à arrêter le sang, qui coulait avec une telle abondance que le malade s'évanouit. Depuis cette époque, ce grand poète resta faible et languissant.

Ces effets n'étonnent pas celui qui sait que la vie a ses racines dans le sang; que soustraire une portion de ce fluide, c'est diminuer d'autant la force vitale (1). D'ailleurs, l'observation clinique

(1) *In sanguine focus est vitæ..... est enim sanguis vivificum nectar, quo partium omnium fugax, vivaci-*

a démontré que le sang est pour ainsi dire le modérateur des nerfs; qu'il soutient l'énergie musculaire, vrai principe de résistance et de réaction dans l'économie. En effet, plus les émissions sanguines sont répétées chez un individu d'une grande sensibilité, plus la mobilité, l'excitabilité nerveuse augmentent, tandis que les forces motrices baissent dans les mêmes proportions : autrement dit, on tombe dans l'excès de la constitution dont nous étudions les effets physiques et moraux. Toutefois, n'outrons pas le précepte dont il s'agit : il y a des cas où la saignée est tellement indispensable, même chez les sujets les plus nerveux, que s'en abstenir c'est hâter la perte du malade. Descartes, atteint à Stockholm d'une péripneumonie, ne fut saigné que le huitième jour, et il succomba presque aussitôt. Byron, dont nous parlions à l'instant, effrayé sans doute de ce qu'il avait éprouvé, ne voulut permettre que trop tard qu'on le saignât dans la maladie inflammatoire qui l'emporta, le 19 avril 1824, à l'âge de trente-six ans (1).

tas, recreatur, atque reficitur ad vitæ et animalitatis conservationem et diuturnitatem. (DURETUS, *Comment., in Hipp.*) Excellentes paroles que nous conseillons à bien des médecins de méditer.

(1) D'ailleurs, ce préjugé était fondé « sur ce que sa

L'*opium* réclame aussi une grande circonspection dans son emploi. C'est le médicament séducteur des individus nerveux; mais l'abus est bien près de l'usage: la pente paraît si douce et si facile! Voltaire mourut pour avoir pris une dose un peu trop forte de laudanum; ce qui justifie ce vers heureux d'un médecin parlant de ce médicament :

Du repos à la mort, une goutte sépare.

Gardez-vous surtout d'y recourir sans ménagement; une douleur vive, répétée, inexorable, est le seul cas peut-être où il soit permis de l'employer, mais non jamais dans les insomnies opiniâtres qui fatiguent certains penseurs. Car souvenez-vous que le calme produit par l'opium est factice, jamais doux, complet, réparateur.

mère avait obtenu de lui, à son lit de mort, la promesse qu'il ne consentirait jamais à se laisser saigner. » Il citait en outre le docteur Reid contre la saignée, en ajoutant : « Qui est nerveux si je ne le suis pas? Et ce docteur ne semble-t-il pas avoir écrit pour moi, quand il dit que de tirer du sang d'un malade nerveux, c'est relâcher les cordes d'un instrument de musique qui n'est discord que parce que les cordes ne sont pas assez tendues. » (*Mémoires*, tome 5.)

Ajoutons que vous serez dans la nécessité d'augmenter progressivement les doses, alors où s'arrêter? Il y a dans cette conduite des chances de maux inouïs pour quelques adoucissemens passagers. Tâchez donc de ne pas faire d'un médicament salutaire, une substance pernicieuse, une drogue achérontique.

Les *bains frais* à divers degrés, le *quinquina*, comme tonique fixe, l'*oxide de zinc*, le *musc*, l'*assa fœtida*, sont les calmans et anti-spasmodiques dont l'efficacité est la plus incontestable. Ils m'ont toujours paru supérieurs à l'éther et autres toniques diffusibles, mais surtout au *camphre*, à la *valériane*, au *succin*, etc.

Le précepte le plus essentiel dans l'emploi de ces médicamens, est de bien saisir les indications, de remonter à la cause du mal, véritable *substratum* de la modification morbide, en un mot, de connaître les impulsions organiques spontanées du malade, d'estimer l'état de ses forces, de comparer sa capacité de vivre et de résister avec la violence de la maladie. L'oracle de Cos nous en avertit : *Considerare morbos oportet qualiter, ex quibus, quas formas habeant, in quæ loca versi sunt, quo tempore cæperunt, adfuerunt, cessarunt*, etc. (Epidem. lib. VI.) Ce précepte de haute philosophie médicale, est

surtout applicable dans les commencemens d'une maladie : tout dépend souvent du point de départ. Cela est vrai pour la plupart des hommes, bien plus encore quand il y a intempérie nerveuse, contention habituelle de l'esprit. Tel savant, tel homme de lettres, artiste, administrateur, etc., languit des années entières pour une maladie qu'on eût facilement arrêtée dès son origine. On éprouve dans la suite nombre de difficultés, de déceptions thérapeutiques qui rebutent et decouragent. Continuer alors ses travaux ou ses excès, c'est bientôt donner au mal toute l'extension dont il est susceptible, mal qui finit par détruire l'organisme. Pourquoi cette opiniâtreté, pourquoi cette lutte inégale? Ignorez-vous que les maladies proclament la justice de la nature? Diderot écrit à Mlle Voland : « Je suis tracassé depuis une huitaine, par des maux d'estomac qui ne seront rien, *parce que* je n'y fais rien. » Très-peu d'années après, il lui écrit de nouveau: « L'estomac et les intestins sont dans un état misérable. Le potage le plus léger, passe tout de suite; je ne saurais digérer un œuf. » Lorsqu'en 1776, dit M. Musset Pathey, Rousseau fit cette chute dont il rend compte, on voulut le saigner, il s'y opposa. L'on eut recours à Mme Venant, à qui l'on supposait sur lui de l'influence. Elle le

prêcha, lui raconta que dans un accident pareil, elle aurait succombé sans une saignée. « C'est que vous aviez du mauvais sang, lui dit-il, moi je n'en ai que du bon. » Deux ans s'écoulent, et le philosophe est frappé d'une apoplexie à laquelle il eût peut-être échappé par la saignée qu'on lui proposait. L'abbé de Chauvelin, cet infatigable ennemi des jésuites, était délicat, chétif, et il ne voulut jamais rien relâcher de ses travaux et de son régime. Atteint d'une hydropisie de poitrine, il mourut pendant une consultation de médecins, et lorsqu'il plaisantait sur leur art. Il n'avait que cinquante-quatre ans. Le point essentiel est donc de s'opposer aux progrès du mal dès le commencement. Ce serait le cas d'appliquer à l'économie animale, le conseil énergique et précis, donné par un homme d'esprit pour combattre la révolution dès son principe. « Empêcher le désordre de s'organiser. » Beaucoup d'hommes instruits prennent pour maximes, le fameux synonyme, *pharmacon, venenum*. D'autres ont des préjugés bien plus bizarres encore. Au rapport de Porphyre, on avait conseillé à Plotin, l'usage des lavemens pour le guérir de vives douleurs de colique qui le tourmentaient souvent. Il s'y refusa constamment, ne croyant pas qu'il fût de la bienséance,

ni de la gravité d'un vieux philosophe, d'employer un tel remède.

Il est pourtant des littérateurs, des érudits, qui, loin d'afficher le scepticisme ou un dégoût marqué pour les médicamens, donnent dans un excès contraire. Ayant la prétention de rétablir eux-mêmes leur santé, tout médecin leur paraît inutile et dangereux. Mais ce dédain leur coûte quelquefois la vie, et souvent une augmentation de maux. On a beau faire, il faut dans l'exercice de la médecine, un tact d'expérience qu'on n'acquiert jamais que par une étude approfondie de cet art sublime. Machiavel mourut de coliques produites par l'abus de pilules purgatives qu'il s'administra lui-même. (22 janvier 1527.) Leibnitz périt de la même manière. Notre poète comique Regnard, ayant une indigestion, se fit apporter le même purgatif qu'un paysan administrait aux chevaux. Deux heures après, il éprouva les douleurs les plus aiguës, et mourut dans les bras de ses domestiques (5 septembre 1710). Fox s'était fait pour lui-même, une sorte de théorie médicale, et ses mémoires de drogues se montaient annuellement à des sommes considérables. C'est bien pis encore s'il y a tendance à l'hypochondrie. Le malade tombe alors dans la plus étrange médicomanie, quelque éclairé qu'il soit d'ailleurs. La

lecture des livres de médecine devient sa lecture favorite, et comme il arrive toujours, rien de plus fatal à la santé que cette lecture. Dans ce cas, la maladie tire son origine des travers de l'esprit; or, c'est là qu'il faut l'attaquer et la poursuivre.

En général, la thérapeutique morale, est pour les gens des lettres, pour les artistes et beaucoup de savans, en un mot pour tout homme qui pense et médite, celle qui convient par excellence. Chez eux, tout part souvent de l'imagination, tout émane de ce foyer de conflagration. Dirigez bien le conducteur, et vous obtiendrez de merveilleux effets. *Dolores fiunt in sensu et in intellectu*, rien de plus profondément vrai que cet axiome. Toutefois, le précepte est aisé à énoncer, mais l'application en est souvent bien difficile. Car remarquez que le médecin a toujours affaire à des hommes d'esprit, maniant avec art le raisonnement, souvent le sophisme, et par cela même difficiles à convaincre, une fois que leurs opinions sont arrêtées. Il n'appartient qu'à très-peu de personnes de donner une direction quelconque aux facultés morales et intellectuelles, aux affections et aux passions. Modifier le jugement, plier la volonté, changer le cours habituel des idées, est peut-être ce qu'il y a de plus

difficile au monde. Or, qu'on imagine ce qu'il faut vaincre d'obstacles quand il s'agit de malades et de malades instruits, spirituels, raisonneurs subtils, qui souvent préfèrent dire ce qu'ils pensent, plutôt que ce qu'ils sentent de leurs maux. Les inspirations de l'instinct médical le plus exercé, joint au talent de persuader, sont ici d'une indispensable nécessité.

Une autre difficulté consiste à faire suspendre volontairement les travaux du cabinet ou de l'atelier. Ménage voulait absolument mourir « la plume à la main, » et beaucoup ont ce courage meurtrier. Rien ne les arrête; en dépit des médecins et de leurs ordonnances, comme ils disent, ils pensent, ils méditent, ils écrivent, ils travaillent sans relâche. Enfin, il est un dernier obstacle, que le médecin rencontre à tout instant, c'est la diversité des esprits même les plus cultivés. Le fond de prédominance, de susceptibilité nerveuse, est toujours le même, je l'ai déjà dit, mais ses formes varient infiniment. Ce sont pourtant ces dernières qu'il convient d'apprécier avec justesse, pour saisir le moral du malade et le diriger médicalement. Ces formes constituent ce qu'on appelle *la gamme de sensibilité* de chacun d'eux. Eh bien! renoncez à tout espoir de succès, si cette gamme vous est étrangère, si vous ne savez

ni la reconnaître ni la toucher. Ces variétés de sensibilité dont nous parlons, échappent à un observateur superficiel ; il oublie que ces nuances ont une étonnante influence sur les hommes doués d'une imagination vive. Mais le médecin prudent et sage, ne les perd jamais de vue. En général, cette sensibilité, cette imagination se concentrent presque toujours chez les penseurs, sur la célébrité de leur nom et de leurs travaux. Tout homme de lettres, tout artiste, est continuellement inquiet sur le sort de ses ouvrages. Il y a bien peu d'exceptions. Voilà une donnée que le médecin doit regarder comme importante pour en tirer parti ; c'est une anse à saisir dans les occasions importantes, où il s'agit de sauver la vie du malade. Mais pour cela, il faut s'identifier avec leur manière de sentir et de voir, il faut penser avec eux, vivre de leur vie, se mettre au ton de leur âme. Souvent une marque d'intérêt pour ce qu'ils ont fait, ou écrit, un éloge placé à propos, les console, les ranime et leur donne une vigueur, une énergie vitale, éminemment favorables à la santé. On raconte qu'un poète très-entêté de son talent, passait les nuits à versifier, mais il trouvait peu de gens qui voulussent l'écouter. Son amour-propre blessé le fit tomber dans la mélancolie, et la mélancolie le rendit

bientôt malade. Il consulta un médecin qui connaissait sa faiblesse aussi bien que son tempérament. Après que le malade lui eut fait un long narré de ses maux : « N'avez-vous pas, lui dit le médecin, composé depuis peu de temps des vers que vous n'avez encore récité à personne? — Cela est vrai, répondit le poète. — Eh bien! dit le docteur, faites-m'en la lecture. » Le nourrisson des muses débita aussitôt avec emphase sa pièce de vers. Le médecin, qui s'aperçut du plaisir qu'il y prenait, le combla d'éloges, et l'engagea à la lui répéter. Comme le malade y mettait encore plus d'action et de feu : « Je veux l'entendre une troisième fois, » dit le docteur comme émerveillé. Lorsque son malade l'eut de nouveau déclamée : « Allez, lui dit-il, vous voilà purgé dans toutes les règles, et vous devez être maintenant bien soulagé, » ce qui était en effet. Révoquer en doute la vérité de cette anecdote, ce serait méconnaître le cœur humain, et surtout l'excessive tendresse de la paternité poétique.

C'est ainsi qu'un médecin doué d'une sage et profonde raison, trouve des moyens de guérison inattendus; qu'il sait deviner en quelque sorte le malaise de l'amour-propre refoulé au fond du cœur, sonder la plaie secrète, découvrir le trait qui a percé ces âmes fières et délicates. Il doit

saisir en quelque sorte l'esprit dans son agitation, ou pour le calmer ou pour lui imprimer des mouvemens salutaires. Distraire, engourdir la sensibilité, éteindre les souvenirs, ranimer l'espérance, calculer la force réactive des sentimens sur les organes, affaiblir avec art les angoisses morales, recevoir le trop plein d'un cœur chaud et véhément, souvent aigri par le malheur et l'injustice, tel est en abrégé, le plan de thérapeutique morale qu'on doit adopter. Pareils soins sont bien au-dessus des soins physiques, des attentions matérielles. Mais, croyez-moi, cette science n'est pas vulgaire, elle exige une hauteur de vues, et des qualités bien supérieures à celles de ces *bavius* de notre art, qui pensent que la médecine se fait uniquement avec des drogues. Mais quand la maladie est chronique, usant lentement les ressorts de la vie, que le médecin redouble alors de soins délicats et bien ménagés. Chaque jour, chaque instant, amène sa dose de douleur que vous devez adoucir. Et remarquez que cette douleur est toujours vivement sentie dans les longues maladies, qu'elle pénètre jusqu'aux racines de l'âme, car le malade jouit de la plénitude de ses facultés morales. Véritablement il faut ici quelque chose du zèle persévérant et de la mansuétude de l'apôtre. Les médi-

camens purement matériels sont ici d'une bien faible ressource. Allons plus loin encore; l'arrêt est prononcé, la mort approche et sa faux est levée; que le médecin sache encore appliquer le baume des consolations; son langage d'ailleurs s'adressera à des hommes faits pour le comprendre. Ils sont hommes toutefois, et quelques-uns ne savent pas mourir. Dans ce moment suprême, « lorsqu'il faut monter ce degré difficile qui fait passer subitement de la terre au ciel. » (Tertullien.) Nous retrouvons encore les différences d'esprit dont nous avons parlé, et qui tiennent sans doute à l'organisation. Les uns, pusillanimes, se découragent facilement, ils éprouvent à chaque instant les *affres* de la mort. Racine fut, dit-on, de ce nombre. Les autres, savent se résigner, ou bien même, caractères fortement trempés, élevant leur esprit à la hauteur stoïque, ils imiteraient volontiers ce Romain condamné par Caligula, qui, tandis qu'on lui portait le coup mortel, épiait tranquillement son âme au passage. La route est toute tracée pour le médecin : aux premiers, des paroles consolantes; environnez-les d'illusions, si bien nommées les *pavots de l'âme;* multipliez-les, soyez-en prodigues. Rappelez-leur bien que la meilleure partie d'eux-mêmes, reste dans leurs ouvrages,

forma mentis æterna. Ce corps déjà atteint par la corruption, ne leur appartient plus, mais leur âme, leur génie, leur gloire, voilà ce qui ne périra jamais. Quant aux seconds, que vous dirai-je? Parlez ensemble de Dieu, d'infini, d'espérance et d'immortalité, ce sont des sages qui vous enseignent à mourir, et vous allez les suivre dans quelques instans, car ne savez-vous pas que la terre est une colonie des cieux.

CHAPITRE VII.

DES MÉDECINS EN GÉNÉRAL ET DE LEURS RAPPORTS AVEC LES GENS DE LETTRES, ARTISTES, HOMMES D'ÉTAT, ETC.

I.

« Il est des nœuds secrets, il est des sympathies. »
(CORNEILLE.)

La lecture du chapitre précédent a dû convaincre que le succès du traitement d'une maladie, dépend principalement de la connaissance

approfondie, non seulement du tempérament du malade, mais aussi des nuances de ce tempérament. Le moral surtout, l'esprit intérieur, ce *deum propiorem*, doivent être étudiés avec une attention spéciale. Mais comment parvenir à les connaître? En se liant mutuellement, et autant que possible, par les saints nœuds de l'amitié. Soyez l'ami de votre médecin, est une ancienne vérité justifiée par l'expérience de chaque jour. Un avis salutaire à répéter sans cesse, est de voir et de consulter ce médecin quand on se porte bien ; à quoi bon, dira-t-on? Pour qu'il vous connaisse quand vous serez malade. Beaucoup de gens de lettres ou d'artistes ont suivi ce conseil et s'en sont bien trouvés. On sait combien étaient unis, Pope et Arbuthnot, Boileau et Gendron, Dubreuil et Pechméja, Bouvart et Marmontel, Cabanis et Mirabeau, le Titien et Parma, Rembrandt et Nicolas Tulp, liste que l'on pourrait grossir indéfiniment. L'important est de faire un bon choix, et de le faire avec une rare prudence, précisément le contraire de ce qu'on voit tous les jours. Il est inconcevable avec quelle légèreté, avec quelle insouciance, on se décide à cet égard. Les circonstances, le hasard, un mot d'éloge, le bruit public, et voilà le médecin choisi, adopté. Imprudent! songez

donc qu'un médecin est l'homme auquel on confie ce qu'on a de plus cher au monde, la santé, ce gage du bonheur et de celui de sa famille, qu'étant malade, on est à la disposition de son savoir et de sa sagacité; qu'il est, en un mot, le juge souverain de la vie et de la mort. Que de gens graves, sensés, judicieux sur tout autre objet, ont été victimes de leur négligence sur ce point difficile et délicat (1). Je dis que ce point est difficile et très-difficile; et en effet, par quels moyens reconnaître le médecin dont l'esprit, le caractère, les sympathies, les habitudes, ont le plus de rapport avec les nôtres; qui sait tâter le pouls dans le cœur, au moral comme au physique, connaître à fond les âmes, en démêler les mouvemens, en pénétrer les sentimens, les agitations, les pensées les plus secrètes? Où

(1) Le fameux Benserade, attaqué de la pierre, résolut de se faire opérer. Il se fit saigner pour s'y préparer; mais le chirurgien lui ouvrit l'artère brachiale, et prit la fuite au lieu de chercher à comprimer le vaisseau et arrêter l'hémorrhagie. On n'eut que le temps d'appeler le confesseur, qui était précisément le célèbre père Commire. Si, pour les petites choses qui concernent la santé, il y a danger, comme on le voit, à se confier à des ignorans, qu'on juge de l'importance du choix quand il s'agit de maladies graves!

trouver cet homme, bon, sensible, dont la douce parole charme le mal, qui lui-même se tourmente de vos inquiétudes, de vos douleurs et de vos espérances? Remarquez bien que pour guérir, la science ne suffit pas, qu'il faut y joindre une finesse d'observation et de tact, une justesse d'aperçus, toutes particulières, enfin la connaissance philosophique et pratique du cœur humain. Or, l'on conviendra qu'un tel homme est bien rare, car s'il réunissait toutes les qualités nécessaires pour atteindre à la perfection médicale, ce serait véritablement le médecin dont parle Hippocrate, semblable à Dieu, dans les proportions du fini à l'infini.

Une chose rendra toujours difficile le choix d'un médecin, c'est l'apparence, c'est l'écorce extérieure. Il en est de notre profession comme de toutes les autres; on y trouve un incroyable mélange de bon, de mauvais, de pire, de médiocre et d'excellent. Rien n'est au-dessus du médecin probe et éclairé, bien pénétré de cette vérité que l'action la plus belle, la plus noble, la plus digne de l'homme, est de secourir l'être qui souffre, comme rien n'est au-dessous du médecin qui exerce son art sans charité, sans amour, sans dévouement, de l'homme qui ne fait qu'un métier plus ou moins lucratif. Ainsi que le bon

prêtre qui *va faisant le bien* à toute heure, en tout lieu, le médecin répand par-tout l'espérance et les consolations. On le voit souvent ordonner et payer les remèdes, faire à la fois l'aumône et la medecine (1). Plus près du pauvre, plus près du ciel, amour de la science, amour de l'humanité, telle est sa devise, et il y reste fidèle.

Cette ardeur pour le bien est d'autant plus heureuse, que nulle profession au monde ne présente plus d'occasion de le faire que la nôtre. Quoique, dans la hiérarchie des vanités sociales, le rang de la médecine soit asssez médiocre, son influence est pourtant fort étendue, parce qu'elle agit sur l'homme par la crainte de la douleur et par les terreurs de la mort. Le règne de la beauté,

(1) Je l'ai dit ailleurs : quand il s'agit d'honoraires entre un malade et son médecin, c'est pour l'un et pour l'autre une *question de pudeur*. Selon le pieux docteur Andry, « la main du médecin doit être un tronc où chacun met ce qu'il veut, sans qu'on le voie, sans qu'on le sache. » On connaît cette simple et belle épitaphe : « Ci gît le docteur Fothergill, qui dépensa 200,000 guinées pour le service des malheureux, » et ce dernier vers de l'épitaphe mise sur la tombe du chirurgien français Charles de Villiers :

Il ne fut jamais riche, et fit toujours du bien.

C'est là en effet un privilége spécial de l'art de guérir.

est fondé sur le plaisir, ce n'est plus alors qu'une *courte tyrannie*, comme l'a dit un ancien; mais celui de la médecine est bien autrement long, il est établi sur la souffrance, sur la maladie; or, la douleur est une compagne presque inséparable de notre existence. Honte à qui en abuse! mais tenez pour certain que l'homme qui a pénétré le plus avant dans le cœur humain, est un médecin instruit, sagace, prudent, ayant l'habitude des hommes et des choses. Pourquoi cela? C'est qu'à ses yeux se déroule journellement l'histoire secrète de l'humanité, les mystères de la vie privée. Plus de voiles, plus d'hypocrisie, la douleur, cette grande révélatrice, montre l'homme tel qu'il est. Manifestations diverses des caractères, héroïque résignation qui se cache à tous les regards; prodiges de patience et de philosophie sublime sous les coups du malheur; efforts titaniques et désespérés contre le mal; combinaison effrayante de toutes les souffrances physiques et morales; malheurs nés de nos passions; existences à jamais frappées de douleurs et d'infortune; rien de ce que notre destinée a de plus intime, n'échappe au médecin, qui a l'intelligence de ces douleurs, qui sait voir, qui sait comprendre ses semblables et sympathiser avec eux. Ce qu'il y a de certain, pour en revenir à notre

objet, c'est que les médecins des rois, des héros, des grands hommes, les connaissent à un point où ne parviendront jamais leurs futurs historiens (1). De là toujours l'importance d'un bon choix, et la difficulté d'y parvenir. Il est un art de séduction que possèdent certains médecins d'ailleurs superficiels, dont il est malaisé de se défendre. Qu'un ignorant présomptueux vienne s'applaudir lui-même et vanter ses succès, affirmer qu'il a guéri *crus fractum Esculapio, Apollini autem brachium*, comme ce charlatan dont parle Plaute, un homme de sens sait bientôt à quoi s'en tenir. Mais il n'est pas aussi facile de découvrir la sottise, la présomption, la médiocrité, le mépris des hommes, l'insatiable faim de l'or, sous l'apparence d'une gravité pédantesque ou d'un semillant verbiage, sous les formes souples, gracieuses, d'une politesse exagérée. Celui qui sait plier son âme aux affronts, glisser, ramper,

(1) « Le cardinal de Retz a cherché un médecin qui se voulût enfermer dans sa prison de Vincennes avec lui. Enfin il en a trouvé un après que plusieurs l'ont refusé. M. Vacherot s'est enfermé avec lui moyennant 4000 livres par an qu'on lui promet, et dont on a avancé la première année. » (GUI PATIN, lettres à Spon, 16 sept. 1653.)

Que de choses nous aurait apprises Vacherot sur le prisonnier dont il s'agit, s'il eût fait aussi des Mémoires!

se courber, se recourber, qui dispose à volonté de sa physionomie, de ses discours, de ses gestes, selon le temps, l'occasion, les personnes, celui-là, dis-je, captivera toujours la foule ; c'est un rétiaire adroit qui sait attirer et fasciner les sots, les dupes, la masse, et par contre-coup, bien des hommes d'esprit. Ainsi le bruit et la renommée ne peuvent aider dans ce choix, car le *tántum valet quantum sonat*, est une maxime dont il faut se méfier dans notre état actuel de civilisation. En général, une grande réputation, surtout en médecine, ne suppose ni l'absence, ni la certitude du talent. Il est des hommes placés avec justice aux sommités de la science, il en est d'autres qui ont l'art de contrefaire la voix publique, qui savent mettre la renommée dans leur confidence, et lui dicter tout bas, comme on l'a dit, ce qu'ils veulent qu'elle répète tout haut. L'intrigue est si adroite, le mérite si gauche, la fortune si aveugle, le clinquant ressemble tellement à l'or pur, qu'il est bien rare de ne pas s'y méprendre. Tous les jours les gens du monde sont pris au piége du charlatanisme ; comment pourraient l'éviter, cet artiste, cet homme de lettres, cet érudit, presque toujours de mœurs simples, vivant au milieu de ses livres, de ses tableaux, en-dehors du tourbillon de ce monde,

étranger à tout, hors à ses travaux? Que faire donc? Je ne sais; mais si le hasard, l'occasion, votre heureuse étoile, vous donnent un médecin non seulement habile, mais un ami compatissant, empressé, qui sympathise avec les souffrances de ceux qui se confient à lui, qui connaisse la nature de l'homme, même dans ses anomalies, c'est-à-dire, cette nature sensible, orageuse, extrême, qui caractérise tous ceux que le génie, les talens, la célébrité arrachent au sommeil de l'âme et aux habitudes de la vie commune, oh! croyez-moi, c'est un trésor que vous avez trouvé. Confiez-vous sans réserve à ce bienfaisant mortel choisi selon votre cœur; nul être au monde ne saura mieux calmer vos angoisses du corps et de l'âme, parce que nul n'en connaît mieux les sources. Il adoucira vos peines, il rafraîchira vos plaies par le baume de l'amitié; il amortira sans l'éteindre, le feu de cette imagination qui vous consume; à l'abri de ses talens et sous l'ombrage de son amitié, votre génie portera des fruits que la douleur n'aura point empoisonnés (1).

(1) Plus d'un écrivain illustre peut dire à son médecin ce que le savant Bergmann écrivait au docteur Van-Dœveren : *Quod vivam, quod vigeam, tuum est.* Mais, pour obtenir de pareils succès, il faut savoir s'y prendre. Ecoutons le récit de Palaprat : « J'étais, dit-il, depuis dix

J'adresserai aussi quelques conseils aux médecins. Rappelez-vous, leur dirai-je, que dans cette constitution avec prééminence native du cerveau et de l'appareil nerveux, les forces sensitives prédominent toujours sur les forces motrices, caractère fondamental qu'il ne faut jamais perdre de vue; que cette diathèse nerveuse, cette susceptibilité morbide doivent toujours être prises en considération, parce que l'emploi inégal de la puissance vitale qui en est la suite, rend dif-

ou douze ans, nouveau Sisyphe, condamné à rouler une grosse pierre, quand M. Mareschal, ce prince des chirurgiens, me fit l'opération. Et je suis persuadé que si son habileté et la légèreté de sa main commencèrent ma guérison, sa douceur et la gaîté de son humeur la perfectionnèrent. Il ne s'approchait jamais de moi qu'avec un visage riant, et moi je le reçus toujours avec un nouveau couplet de chanson sur quelque sujet réjouissant. » (*Préface de la comédie des Empiriques.*)

Ce même Palaprat disait encore : « Parlez-moi d'un médecin de bonne humeur! volontiers je lui passerais une drachme d'ignorance pour une once de gaîté! »

Le célèbre Boufflers, étant dans le cabinet de Portal, écrivit ce quatrain sur un des livres de ce médecin :

La malice, qui rit sous cape,
En fait le plus gai des docteurs.
On trouve en lui le serpent sous les fleurs,
Mais c'est le serpent d'Esculape.

ficile l'intégrité fonctionnelle des organes, bien plus encore de la rétablir quand les maladies se manifestent; n'oubliez pas que rien n'est plus aisé à produire que l'excitation nerveuse, et rien n'est plus difficile que de parvenir à la sédation prolongée; sachez que le moral participe éminemment à cette disposition de l'économie, et correspond au rhythme de l'action organique; que par conséquent les idées, les sentimens, les passions, les habitudes, sont en rapport avec cette singulière constitution; que la vie d'un poète est une vie d'exception, quelque chose d'à part de la vie commune; que ce poète, cet artiste, toujours prêt à secouer le sablier pour le hâter, toujours agité, dévoré par le sentiment et *le ver* de la célébrité, n'ayant jamais de repos, fait une rapide et exorbitante dissipation de forces vitales; réfléchissez surtout que cette agitation, ce bouillonnement intérieur, se cachent souvent sous une apparente froideur; sondez bien le cratère. Si l'on vous dit qu'un homme de talent est malade d'*imagination seulement*, alors redoublez pour lui d'attention et de vigilance, car cette imagination l'épuise et le tue. C'est bien pis encore quand l'infortune et l'injustice se joignent aux maux physiques. Un homme en proie à la maladie, à la misère et au génie, et qui lutte héroï-

quement, est un spectacle bien au-dessus de celui dont parle Sénèque. Tel était Milton, pauvre maître d'école, aveugle sous Cromwell. Ici le rôle du médecin devient sublime, car il n'y a que lui qui soit capable de soulager une pareille situation. Mais pour parvenir au but, je le répète, il faut étudier et comprendre ces hommes de haute intelligence, il faut approfondir le mode de vitalité qui les caractérise, saisir leur manière d'être et de vivre, s'identifier avec eux, étudier leurs faiblesses, s'habituer à leur originalité, s'accommoder de leurs bizarreries (1). Vous éprouverez de l'impatience, des dégoûts, de l'ennui; vous essuierez des boutades; ne vous découragez pas, votre récompense est immense. Songez bien que des chefs-

(1) Pendant que Michel-Ange peignait *le Jugement dernier,* il tomba de son échafaud, et se fit à la jambe une blessure douloureuse. Il s'enferma et ne voulut voir personne. Le hasard ayant conduit chez lui Bacio Rontini, médecin célèbre, et presque aussi capricieux que son ami, il trouva toutes les portes fermées. Personne ne répondant, ni domestiques, ni voisins, Rontini descendit avec beaucoup de peine dans une cave, et de là remontant avec non moins de travail, parvint enfin à Buonarotti, qu'il trouva enfermé dans sa chambre et résolu à se laisser mourir. Le médecin ne voulut plus le quitter, lui fit faire de force quelques remèdes, et le guérit. (*Histoire de la Peinture en Italie,* par M. de Stendhal, t. 2, p. 377.)

d'œuvre, n'eussent jamais été conçus, et surtout achevés sans la puissance de votre art; n'avez-vous pas maintenu la santé, soutenu les forces du poète, de l'artiste qui les ont enfantés? Leur reconnaissance est toujours vive et profonde, elle va même quelquefois jusqu'à faire vivre éternellement votre nom ou vos traits, car ils donnent l'immortalité quand ils veulent et à qui il leur plaît. Les vers de Voltaire sur Sylva, le portrait de Parma par Le Titien, celui de Nicolas Tulp par Rembrandt, de Corvisart, médecin de Napoléon, par Gérard; du célèbre Larrey par Girodet, en sont d'éminentes preuves. Un poète illustre qui vous donne *un temple dans ses vers*, fait plus pour vous que ne fera jamais la fortune. Ce qu'il y a d'important, est d'obtenir une confiance sans réserve. Et pourtant, n'allez pas croire que cette confiance, quelque entière qu'on la suppose, parvienne à les soumettre long-temps au régime médical le mieux entendu. Presque tous les penseurs sont dans ce cas. Quelquefois ils raisonnent fort bien sur la médecine, ils en connaissent même les principes, ils savent les moyens de conserver la santé, puis ils sont bien déterminés à n'en pas faire usage. Il faudrait qu'on pût les guérir sans qu'ils s'en mêlassent. Ils n'ont rien oublié pour se rendre malades, ils négligent

tout pour se guérir. Il y a d'ailleurs un état habituel d'impatience, de mécontentement, d'irritation et de découragement, qui les rend tout à fait indociles, au moins pour la plupart, surtout quand le mal se prolonge. Aussi que de sophismes à réfuter, que d'argumens à rétorquer, d'explications à donner, de refus à combattre, de convictions à faire adopter! Il est surtout très-difficile de leur persuader que la célébrité, leur maîtresse chérie, à laquelle ils sacrifient tout, ne s'acquiérant souvent que par de longs travaux, ces travaux exigent nécessairement une longue vie et une bonne santé; car il ne suffit pas, ainsi que l'observe Diderot, du *qu'en dira-t-on* d'aujourd'hui, de demain, mais c'est le *qu'en dira-t-on* de cent ans, qu'il ne faut pas perdre de vue. Si la santé est la pierre angulaire du bonheur, elle est aussi celle de la gloire. Traiter cette assertion de paradoxe, ce serait ignorer l'histoire des hommes célèbres. Même parmi ceux qui ont immortalisé leur nom, combien en trouve-t-on dont le génie n'a pas produit tout ce qu'il promettait! Le tableau de *la Transfiguration* a été le dernier de Raphël, mort à trente-cinq ans. Une fin prématurée a empêché Pascal de terminer ce vaste édifice dont les pensées publiées après sa mort, ne sont, comme on l'a dit, que des *pierres d'at-*

tente. Les médecins avaient unanimement conseillé trois choses à Molière : de continuer l'usage du lait, de ne plus jouer la comédie, enfin de vivre éloigné de sa femme, Armande Béjart. Il fit précisément tout le contraire, et l'on sait comment la médecine fut cruellement vengée; il avait alors cinquante-trois ans. Or, que de chefs-d'œuvre dont la postérité est à jamais privée! Sans la malheureuse campagne de Prague, le jeune Vauvenargues, en suivant l'avis d'un bon médecin, eût doté l'humanité de quelque bel ouvrage. Mais on a beau faire, rien de plus rare que de voir des hommes, livrés avec ardeur au culte de la pensée, arrêtés par de pareilles considérations. Ils attribuent ces faits à des circonstances particulières et malheureuses dont eux-mêmes se croient exempts. J'ai souvent agité ces questions avec un homme de lettres long-temps confié à mes soins. Voici le résumé de nos vives conversations; c'est à vous, lecteur, à peser dans la balance de la vérité, les motifs des deux adversaires, et d'en apprécier la valeur.

II.

Docteur, me disait cet ami, vous ressemblez, je crois, aux moralistes et aux prédicateurs, qui

exigent beaucoup pour obtenir quelque chose. N'est-il pas vrai que vous voulez surfaire l'art et les moyens de se bien porter? Votre régime, vos prescriptions peuvent être conformes aux règles d'Hippocrate; mais elles me coûtent le plus doux des plaisirs, celui de penser, de méditer tout à mon aise. Vous me permettez certaines choses en me défendant précisément celles qui ont pour moi le plus d'attraits. En vérité, vous êtes comme ce docteur Menjot, médecin de Racine, dont le refrain était sans cesse : « Surtout « pas de bonne chère, de café, de lecture, de « travail de tête; du reste, *divertissez-vous.* » J'ai pourtant lu dans un livre de médecine, car j'en lis quelquefois malgré votre défense, que ce qui flattait ne pouvait jamais nuire. Et le vieillard de Cos, lui-même, que vous me citez souvent, n'a-t-il pas dit : *Quò natura vergit, eò ducendum est?* Cela est formel. Dès lors, pourquoi me contraindre dans mes goûts particuliers? A la vérité, depuis que je monte à cheval, que je travaille moins la nuit, mes digestions sont meilleures, mon sommeil est plus calme, mon sang plus frais; j'ai presque une santé prosaïque. Mais, docteur, mon ouvrage n'avance pas, ma réputation baisse, on parle moins de moi. Faut-il donc, pour vous obéir, que je fasse

partie de cette masse qui végète et disparaît sans laisser après elle trace ni souvenir? que je passe du silence de la vie au silence de la mort? Faut-il briser ma foi, mon avenir, descendre corps et âme au tombeau; en un mot, qu'on dise de moi: « Colas vivait, Colas est mort? » Ne l'espérez pas, je vous en avertis, fussiez-vous pour moi ce qu'était à Cérutti un célèbre médecin de la capitale (1).

Une chose sur laquelle nous ne serons jamais d'accord, c'est l'extrême restriction que vous apportez aux travaux de la composition, et notamment de la poésie. Selon vous, ce feu, cet enthousiasme divin des poètes, qu'est-ce autre chose qu'un travail excessif du cerveau, une irritation dangereuse de cet organe? Ami cruel! c'est là renverser à plaisir le trépied sacré, matérialiser le génie. Vous dites que nous sommes frères en Apollon, par la branche d'Esculape; respectez donc le plus noble héritage de la fa-

(1) Le littérateur Cérutti, auteur de *la Feuille villageoise*, en 89, déjà âgé, souffrant, fit appeler en consultation le fameux Antoine Petit. « Docteur, lui dit-il, je suis un vieux drame qui ne sait comment finir. Eh bien! j'ai imaginé d'appeler un *génie*, pour amener un heureux dénouement. Je me confie donc à vos soins. » Le génie invoqué le ramena en effet à la santé.

mille. Non, la poésie n'est pas ce que vous imaginez ; écoutez plutôt le bon Ducis :

. . . Conçois-tu ce qu'est la poésie?
C'est le nectar, c'est l'ambroisie,
C'est la saveur des fruits, le doux esprit des fleurs,
C'est l'arc-en-ciel et ses couleurs,
C'est une ivresse, un charme, en un mot c'est la vie.

Et vous voulez qu'on renonce à de pareilles jouissances! N'y comptez pas, cher docteur. On a de tout temps célébré les avantages de l'étude et des lettres, je n'en suis pas étonné; mais le plus remarquable est d'offrir des consolations dans tous les contre-temps de la vie. Quand je m'irrite contre l'égoïsme des hommes, contre leur bassesse, je prie les muses d'avoir pitié de moi, et les vers adoucissent mon ressentiment. Avec mes bons amis Plutarque, Homère, Virgile, Montaigne, Fénélon, le Tasse, Addisson, je retrouve la paix du cœur. Tout entier à mes études, j'oublie et les sots et les méchans, et la marche du temps et le train des choses, pures et sublimes jouissances dont vous voulez me priver.

Au fait, que peut-il m'arriver? de mourir jeune encore : eh bien! qu'aurai-je à regretter?

J'ai fait la part de ce qui revient au tombeau, je ne veux ni ne puis l'en frustrer; mais faut-il aussi condamner l'âme à une mort prématurée, pour prolonger de quelques instans la végétation du corps? ce serait une choquante absurdité. J'accepte la souffrance pour la gloire; je consens à payer en douleurs mon tribut à la nature, à mourir même du sacrifice, pourvu que mon nom vive; et je ne suis pas, j'ose le croire, un écrivain sans espérances. Quant à moi, je partage l'avis de Mme de Staël, il faut tenter une carrière dont le but se perd dans les cieux et donne à l'homme, après lui, ce que la mémoire des hommes peut conquérir sur le passé : un jour de gloire est si multiplié par notre pensée, qu'il peut suffire à toute la vie. Et puis, quoi que vous en disiez, docteur, quand le corps se dissout, l'âme s'élève et s'exalte; s'il en coûte à mes organes physiques, mon esprit n'en est que plus libre et plus actif. Qu'y a-t-il de plus commode pour aider à penser, à méditer, à philosopher, que l'agitation fébrile, que le repos de la couche, l'isolement du monde? Ce rapprochement du néant, cette enjambée sur le bord de la tombe est si propre à de hautes pensées, que le génie acquiert souvent de la verve, de l'éclat et de l'élévation, précisément en proportion du délabre-

ment du corps. Plus d'un homme médiocre même a été cygne sous ce rapport. D'ailleurs, est-il bien démontré que le travail de l'imagination, la contention d'esprit, usent aussi rapidement que vous le prétendez ? On peut trouver des autorités qui contestent cette assertion. Admettons pourtant qu'il en soit ainsi, la somme de la vie diminue-t-elle pour cela ? non, sans doute ; c'est l'avis d'un grand poète : *On peut vivre beaucoup sans végéter long-temps.* Docteur, vous me l'avez dit bien des fois : « Plus on sent, plus « on vit ; » or, la conclusion est évidente : plus je réfléchis, plus je médite, en un mot, plus je travaille et plus le sentiment de la vie augmente chez moi en intensité, en profondeur, en réalité, sans compter la réputation, qui est une sorte de vie où l'on n'est pas. Ainsi, on obtient en quelque sorte une triple existence, celle que donne la force de la pensée, celle de la célébrité ou de la vie extérieure, puis celle que nous réserve la postérité. Oserez-vous maintenant mettre en comparaison ce bonheur tranquille, cette froide idole adorée par ces automates dont parle le Dante : *Questi sciagurati che mai non fur vivi* (ces infortunés qui voient le jour, mais passent sans vivre) ? Avouez-le, ne penser que peu, c'est, dans la plus stricte réalité, diminuer la

sphère de son être. Hélas! nos jours ont été comptés avec tant d'épargne, qu'on ne saurait donner trop d'extension au principe qui nous anime, par les sentimens, les émotions et les idées! Telle est la véritable valeur effective de la vie, le seul moyen peut-être d'amoindrir la part de la mort. Ajoutez, docteur, qu'il n'est pas du tout prouvé que les travaux de l'esprit, même excessifs, aient une fatale influence sur l'économie; beaucoup d'hommes célèbres dans les arts, les sciences, la philosophie, ont poussé très-loin leur carrière; c'est ce que vous ne sauriez nier. Platon, Isocrate, Plutarque dans l'antiquité, Galilée, Newton, Leibnitz, d'Aguesseau, Fontenelle, Voltaire, Buffon, Franklin et d'autres, parmi les modernes, ont vécu long-temps, malgré l'immensité de leurs travaux; le poète Ducis, dont je vous ai cité les vers, n'est mort qu'à quatre-vingt-trois ans : de sorte que, même sous le rapport de la longévité, les penseurs n'ont rien à envier à ceux qui, plongés dans la matière, ne semblent qu'à moitié créés; hommes pour qui, en effet, la mort est de tout point la fin de l'existence.

Voilà les solides argumens qui très-souvent, chez les hommes de talent, servent à colorer la répugnance qu'ils montrent à entretenir leur

santé soigneusement et méthodiquement ; argumens qu'ils ont l'art de retourner en cent façons diverses, avec une incroyable subtilité d'esprit.

Combien de fois n'ai-je pas combattu ces mêmes argumens chez le malade dont je viens de parler! Je lui disais souvent :

Mon ami, croyez-vous donc les médecins aussi coupables du crime de lèse-génie que vous le dites? détrompez-vous. Jamais ils n'ont pensé à mettre obstacle à cette noble étude des lettres et des beaux-arts que vous me vantez ; eux-mêmes les ont cultivés en tout temps et avec honneur. Hippocrate et Appelle, nés tous deux dans l'île de Cos, l'ont rendue également célèbre : mais, à moins que le devoir ou la patrie ne l'exigent, alors travaux, fatigues, dangers, doivent être oubliés, ils s'opposent aux excès dans ce genre, comme dans tout autre; ils blâment cette intempérance littéraire, ces débauches de travail cérébral qui usent et ruinent l'économie. Ils accordent qu'il faut vouloir être loué, faire un cas infini de ses semblables qui sont, de ses semblables qui seront; mais brûler pour la louange d'une soif inextinguible, déposer sa vie, son repos, sa santé aux pieds de cette idole, mettre l'homme tout entier dans l'esprit, être en un mot de l'avis de Plotin, qui avait honte d'être logé dans

un corps, c'est à leurs yeux abjurer les droits de la raison; et comme l'a dit un philosophe, le comble de la folie est de s'immoler, de se consumer pour entendre crier : « Oh! que cela est « beau!... et passer. » Songez bien surtout, mon ami, que la prédilection de la nature pour les hommes qu'elle a créés supérieurs aux autres, ne va pas jusqu'à leur prodiguer les dons les plus riches sans les leur faire acheter. La santé avant tout, c'est la devise de quiconque fait cas du bon sens, c'est celle de tous les hommes, et c'est aussi la vôtre. Eh bien! qui veut la fin veut les moyens. Pour être poète et avoir commerce avec les dieux, vous n'en êtes pas moins soumis aux lois de l'organisation humaine. Méprisez le physique, fatiguez, usez les organes matériels; mais prenez garde, car je vous dirai avec Montaigne : « Tout ceci s'entend de l'âme et du corps, unis « par une *étroiste cousture*, et s'entre com- « muniquant leur fortune. » Ne voyez-vous pas où vous arrivez infailliblement? Est-ce donc notre faute si ce corps, ou, pour me servir de vos expressions, cette enveloppe grossière qui embarrasse l'âme a besoin d'équilibre dans ses ressorts, d'harmonie dans ses fonctions? Faites qu'une machine existe sans instrumens, et qu'une montre marche sans rouages. Quant aux mala-

dies, ce n'est pas à vous d'en raisonner, parce que vous ignorez ce qu'elles sont ; c'est au médecin à les juger et à choisir les moyens de guérison. Profane ! qui osez pénétrer, un bandeau sur les yeux, dans le sanctuaire du dieu d'Epidaure, apprenez cet axiome : Que tout homme malade est sans raison, ou n'a qu'une raison esclave. Les médecins eux-mêmes ne peuvent se soustraire à cette loi.

Je le sais, tout ami de l'étude se réfugie avec délices au sein des muses et des lettres ; il y cherche et il y trouve cette douce quiétude de l'âme que lui disputent la sottise et l'envie ; mais si la maladie l'atteint dans cet asile sacré, voilà la coupe désormais empoisonnée. Au milieu de vos consolateurs, de vos bons amis Plutarque, Montaigne, Fénélon, ne craignez-vous pas d'être assailli par mille accidens qui troubleront vos jouissances ? Des nerfs toujours irrités, des organes toujours souffrans, un sang échauffé, donnent-ils beaucoup de liberté à l'âme pour méditer ? Elle a beau vouloir s'élancer dans les cieux, le mal la retient enchaînée sur la terre. Vous assurez que le baume des muses est divin, et néanmoins il est impuissant contre l'aiguillon de la douleur physique. « Je suis boîteux, dit Epictète, voilà un empêchement pour mon pied ;

mais pour ma volonté, point du tout. » Pur sophisme de l'école de Zénon! Stoïcien insensé! humilie ton front et ton orgueil, courbe cette fière volonté; une épine est enfoncée sous ton ongle, un grain de sable irrite une uretère, quelques onces de liquide sont épanchées dans le cerveau, le mouvement du sang est tant soit peu accéléré.

Mais, direz-vous, la gloire, le soin de ma réputation, l'immortalité de mon nom, ces éternels objets de ma vénération, faut-il les abandonner pour conserver lâchement ma santé? Pourquoi non, si le poignant désir de les obtenir vous consume et vous tue? Dès lors, valent-elles donc ce qu'elles vous coûtent? Quant à moi, je ne le pense pas, tout préjugé d'état à part. C'est un lieu commun de la philosophie de déclamer contre la célébrité, contre la gloire; les hommes, dites-vous n'en font ni plus ni moins. Mais ce qui sera constamment vrai, ce sont les maladies, les douleurs, les maux de toute espèce qui en sont trop souvent le prix. En doutez-vous? lisez l'histoire de la plupart des hommes célèbres même de notre époque. J'en conviens encore; c'est un axiome vulgaire et rebattu, de dire que la gloire est un hochet de notre vanité, une ombre, un songe, l'ombre d'un songe. Rappelez-vous pourtant, mon

ami, ce raisonnement qui nous a tant frappés autrefois. Si après la mort nous rentrons dans le néant, à quoi sert la louange? à quoi bon un nom à qui n'a plus d'être, de moi? Le bruit des applaudissemens ne pénètre point l'épaisseur du tombeau. Là, les cendres du héros et du goujat se trouvent confondues par leur parfaite ressemblance, même couleur, même poids, froides, sourdes, insensibles (1). Si, au contraire, la mort ne détruit que la forme; si, le corps étant abandonné au torrent des métempsychoses terrestres, notre âme survit et passe dans d'autres mondes, ou qu'elle soit destinée un jour à contempler l'Être infini, à le voir face à face, ah! que la gloire sera ravalée! qu'elle paraîtra chétive et misérable, aussitôt que cette aurore céleste commencera à poindre! Qu'importe! répliquez-vous, j'en jouis du moins pendant mon existence actuelle; je veux ne passer à travers cette vie que pour en immortaliser le souvenir, et que la postérité dise : *Un tel a vécu!* La postérité!... Quoi! ce leurre poétique vous tient

(1) Alexandre de Macédoine et son muletier, ont été en mourant réduits au même état; car, ou ils sont rentrés également dans la pépinière de tous les êtres du monde, ou ils se sont également dissipés en atomes. (Marc-Aurèle.)

encore sous le charme! vous vous flattez d'intéresser la froide et distraite postérité, cette belle invisible, si capricieuse dans ses arrêts! Ici, mon ami, je vous dirai comme Diderot à d'Alembert, garantissez-vous du sophisme de l'éphémère. Et qu'est-ce que le sophisme de l'éphémère? C'est celui d'un être passager qui croit à l'immortalité des choses présentes; c'est la rose de Fontenelle, qui disait que de mémoire de rose on n'avait vu mourir un jardinier. Ne voyez-vous pas que les goûts, les opinions, les sciences, les doctrines, les intérêts, les langues ne sont plus les mêmes dans un temps donné, que tout s'abîme dans un perpétuel changement? Pour quelques grandes renommées qui apparaissent encore sur l'océan des âges, combien ont à jamais disparu! Ce que tant de réputations ont péri depuis deux siècles seulement, c'est pitié que d'y songer. Vous espérez, mais cet espoir, vous l'avouez souvent, est douteux, incertain. Et n'est-ce pas déjà un tourment de passer sans cesse des angoisses de la défiance aux transports d'une foi renaissante? Milton mourut en ignorant qu'il avait fait une œuvre divine; et l'on écrivait dans le même temps, à *Ronsard-Apollon*. Or, à qui des deux vint le dé de la célébrité? Un garçon de belles lettres, et qui fait *assez bien* les vers. C'est sur ce ton que parle de La Fontaine

un des contemporains de ce grand homme. Comptez-vous obtenir un meilleur lot? Allez, mon ami, quoi que vous fassiez, votre corps sera toujours de la poussière pour les vents; et craignez aussi la mort de l'oubli pour votre nom, quelque brillante que soit l'auréole qui l'entoure aujourd'hui.

Quant à la célébrité contemporaine, vous savez mieux que moi ce qu'en font l'envie et la méchanceté. C'est sur le même terrain que s'asseoit souvent la base du piédestal et du carcan (1)? Vous m'avez cité Ducis, écoutez encore quelques-uns de ses vers :

Ah! ce laurier tardif, moins cueilli qu'arraché,
Songe, charme et tourment de notre courte vie,
Qu'au milieu des serpens nous dispute l'envie;
Après trente ans d'efforts, quand on peut l'acquérir,
Orne enfin nos tombeaux sans jamais les ouvrir.

Malgré votre fascination, mon cher malade, vous conviendrez que la santé vaut mieux que

(1) N'est-ce pas une chose digne de remarque de voir les poètes de tous les âges, les artistes, les écrivains de quelque renom, se plaindre tous de leur destinée, et tous pourtant continuer à écrire? C'est que, d'une part, il y a en eux une tenacité qui les pousse sans cesse à concevoir et à produire; de l'autre, un besoin de bruit, d'éclat, d'agitation, de témoignage d'autrui qui n'est jamais satisfait. Et pour-

cela. Bien différente de ce bonheur qui hausse ou baisse au souffle capricieux de la louange des hommes, elle tient au moins tout ce qu'elle promet. Nous jouissons immédiatement de ses avantages, en tout temps, à tout âge, à chaque heure, à chaque instant : il n'y a qu'elle qui donne de

tant que d'ennuis, de mécomptes, de chagrins ne trouvent-ils pas dans ce fond de calomnie et de dénigrement qui existe et existera toujours contre toute supériorité. Lope de Vega écrit à son fils : « A mes neuf cents comédies, à mes douze volumes imprimés en vers et en prose, à mes nombreux ouvrages détachés, j'ai gagné des ennemis, des censeurs, des envieux, des critiques, des craintes, des soucis; j'ai perdu un temps précieux, et la vieillesse est arrivée. » La Fontaine lui-même dit quelque part :

> Car je n'ai pas vécu. J'ai servi deux tyrans :
> *Un vain bruit* et l'amour ont partagé mes ans.

Voltaire assure que s'il avait un fils qui eût du penchant pour les lettres, il lui tordrait le cou *par tendresse paternelle*. Un poète célèbre de notre époque n'est pas plus consolant; écoutons-le :

> La belle ambition et le rare destin!
> Chanter! toujours chanter pour un écho lointain!
> Pour un vain bruit qui passe et tombe!
> Vivre abreuvé de fiel, d'amertume et d'ennuis!
> Expier dans ses jours les rêves de ses nuits!
> Faire un avenir à sa tombe!

(Victor Hugo.)

la valeur au présent, seule et fugitive possession des mortels. C'est la condition essentielle, la source active de nos jouissances, et même, d'après Socrate, le principe de la sagesse et de la vertu. La santé est le premier des biens, celui qui les remplace tous, et sans lequel les autres ne sont rien, même celui de méditer. La gloire n'est qu'une vie fantastique, une vie imaginaire; la santé est la vie elle-même. Dans tous les temps, on a vu des sages mépriser les honneurs, abjurer les richesses, mais tous ont fait des vœux pour la santé.

Je vous accorde que vous vivez beaucoup par la force et la multiplicité des impressions, et que vous vous élevez ainsi *à la plus haute puissance d'être*. Mais en condensant l'émotion, ne voyez-vous pas que vous brisez les ressorts qui la produisent? Vous activez la lumière, mais vous consumez rapidement le combustible. Qu'en résulte-t-il? une fin prochaine, point du tout : un épuisement prématuré, un organisme qui languit, succombe, sans pourtant que le dernier terme arrive. On ne meurt point, on ne vit point; on souffre. Or, *ce long mourir*, n'est-il pas cent fois pire que la mort même? Où sont alors les prestiges, les illusions, les enivremens? Tout se dissipe : l'archange est tombé.

Mais loin d'avouer ces vérités, vous trouvez au contraire, dans la maladie, un merveilleux moyen de seconder le génie. Mon ami, on peut tout louer. Erasme a composé un éloge de la folie; on a fait un livre pour vanter l'ivresse; le philosophe Favorin a fait l'éloge de la fièvre quarte. Selon Rousseau, rien de plus beau que les rêves d'un fièvreux. Mais tout cela peut être considéré comme des jeux d'esprit, présentés avec plus ou moins d'art et de talent. Aviver le génie par la souffrance, c'est orner la victime pour le sacrifice.

Je le vois, votre fibre poétique s'irrite et vibre jusqu'à l'indignation; je parais à vos yeux un athée de ce culte du beau intellectuel qui vous passionne, un homme à pouls tranquille, à cerveau froid et mathématique. C'est là votre erreur, je vous l'ai déjà dit. A Dieu ne plaise que je veuille abaisser votre existence, la réduire à l'animalité, dépeupler les cieux, désenchanter la terre. Loin de là, je voudrais soutenir, animer, féconder le génie par une santé ferme et stable; je voudrais que d'importans travaux ne soient pas entravés par la douleur et la maladie, que les exaltations des grands cœurs, les entraînemens de l'héroïsme ne soient pas compensés par la ruine de l'économie. Rappelez-vous que les

chefs-d'œuvre des beaux-arts sont presque tous les fruits d'un travail opiniâtre, autant peut-être que les miracles du talent. Rien de grand, de soutenu, d'achevé, de complet n'a été fait avec un corps chétif, languissant, usé. L'étoile de Napoléon a pâli aussitôt que sa santé fut altérée. Je soutiens que la plupart des grands hommes que vous m'avez cités en exemple de longévité, ont suivi un régime convenable à leur constitution et à leurs travaux. Le poète Ducis, en effet, a poussé loin sa carrière, mais Ducis était simple et frugal; retiré du monde, il ne travaillait que modérément et passait la moitié de sa vie dans les bois de Satory. Il fuyait les grands repas et surtout les dignités; toujours il répugna, comme il le dit, à mettre sur son pauvre habit « une broderie de sénateur. » Il disait encore : « Quand un objet m'afflige, je détourne ma pensée, et mon âme passe son chemin. » Voilà qui est loin de la nature irritable du poète. Descartes, ce penseur profond, avait pour maxime: *Veille sur ton corps*, et il savait mettre en pratique ce beau principe d'iatrosophie. Jamais de veilles, jamais d'excès d'aucune espèce, même pour le travail de tête. Mais dès qu'il eut quitté sa retraite d'Egmont, dès qu'il eut sacrifié sa liberté à Christine, il se démentit de cette maxime,

et dérangea sa manière de vivre. On sait ce qui arriva ; et, comme l'observe d'Alembert, ce philosophe, qui jamais n'avait été malade dans les marais de la Hollande, mourut dans un palais à cinquante ans. Ainsi, mon cher ami, dans l'intérêt même de vos travaux, de votre célébrité, soignez votre santé, réconciliez-vous avec le corps, cette humble, mais utile portion de notre être, en un mot, *prêtez-vous à vivre,* soit pour votre existence actuelle, soit pour votre gloire, pour votre vie à venir, puisque vous y croyez.



TROISIÈME PARTIE.

HYGIÈNE.



Troisième partie.

HYGIÈNE.

CHAPITRE Ier.

PROBLÊME A RÉSOUDRE.

Il est des personnes, on trouve même des médecins qui, tranchant la difficulté, conseillent le renoncement absolu aux travaux de l'esprit, aussitôt que la santé se trouve menacée. Ce n'est

pas là résoudre la question, c'est la briser. Car reste à savoir si ce conseil est aussi facile à exécuter qu'à donner; pour moi, je ne le crois pas. Il y a ici de nombreux obstacles dont je parlerai dans un instant. C'est à triompher de ces obstacles qu'il faut s'attacher, mais aussi c'est là le plus difficile. Voici le problême à resoudre, et réduit à sa plus simple expression :

Etant donné un tempérament avec prédominence extrême du système nerveux, et l'individu se livrant aux travaux de l'esprit, indiquer par quels moyens hygiéniques, ces travaux compromettront le moins possible la vie et la santé.

Le problême posé, on comprend d'abord qu'il faut, d'une part, étudier la mesure des forces individuelles, et de l'autre, apprécier la nature des choses plus ou moins utiles ou nuisibles sur lesquelles doivent s'exercer les puissances organiques. Il convient donc d'établir une combinaison capable de maintenir la répartition la plus égale possible des forces, d'entretenir l'harmonie et la régularité des fonctions, d'écarter les nombreuses causes d'irritation qui, en ébranlant les constitutions éminemment sensibles, les prédis-

posent à de graves altérations. On doit, en un mot, s'appliquer à reconnaître le type et la direction spéciale des forces, l'énergie ou la langueur, la coordination ou l'incohérence, la résistance forte ou faible des phénomènes de la vie; et cela lorsque le tempérammment est tel que nous l'avons décrit, sensible, excitable au plus haut degré, lorsque la stimulation cérébrale est permanente, quelquefois excessive, lorsque les mouvemens vitaux, les impressions, les sensations, les idées, les sentimens sont presque toujours exagérés, violens, irréguliers, que les facultés physiques et morales sont dans une fièvre d'action, presque sans relâche, ni intermission.

On conviendra que la solution du problême dont nous avons exposé les données, est peut-être dans l'état actuel de la civilisation et de l'art de guérir, ce qu'il y a de plus difficile à obtenir. Celui qui donnerait cette solution complète et absolue, aurait tendu l'arc d'Ulysse, et on pourrait le proclamer un des bienfaiteurs de l'humanité.

Voyons d'abord les obstacles qui s'opposent à cette solution si difficile, mais si désirable et si désirée.

CHAPITRE II.

PRINCIPAUX OBSTACLES QUI S'OPPOSENT A LA SOLUTION DE CE PROBLÊME.

Un des premiers, je le répète, est dans la volonté de ceux dont la santé nous occupe. Artistes, savans, hommes de lettres, hommes d'Etat, presque tous se ressemblent en ce point; ils font grand cas de la santé; il n'y a point de sacrifices auxquels ils ne consentent pour conserver ce trésor. Cependant, mettez-les à l'épreuve, et

vous serez étonné des effets de cette volonté. Dans les maladies qui ruinent le plus l'économie, c'est au commencement qu'il importe d'agir, et d'agir avec méthode, avec persévérance; mais c'est ce que ne comprendront jamais, du moins pour l'exécution, beaucoup de gens d'esprit et de jugement. Ils attendent que le mal ait fait d'effrayans progrès, que la douleur soit aiguë, sans relâche, appelant sans cesse l'attention sur elle, pour se décider à réclamer des secours trop souvent alors incertains et inefficaces. Un peu de régime, du repos, de la détente dans l'excès de travail, auraient ramené les fonctions à leur type normal, ce qu'on n'obtiendra ensuite que par des soins assidus, un temps fort long; mais l'ennui les gagne, ils laissent là régime et médecin, recommencent leurs travaux, et la santé périclite à jamais. En vérité, ces hommes pétris d'une argile plus noble que la nôtre, ressemblent parfois à de grands enfans qui se mutinent contre la nature, contre le destin, contre les hommes. On ne saurait croire, en effet, combien la judicieuse observation de soi-même et de sa manière d'être, éloigne de maux et affaiblit ceux qui nous atteignent. Or, qu'est-ce que cette observation, si ce n'est le bon sens appliqué à nos actions, à notre existence? et le bon sens est le

conservateur de la vie comme de tout. C'est ainsi que plusieurs hommes célèbres, d'une constitution délicate, ont achevé une longue carrière. Boileau a conduit fort loin, comme l'observe Louis Racine, une santé toujours infirme, tandis que son ami, l'auteur d'*Athalie*, beaucoup plus jeune et plus robuste, a beaucoup moins vécu.

Puis, comme il faut que tout soit extrême chez ces hommes extraordinaires, on en voit qui soignent leur santé jusqu'au ridicule, jusqu'aux soins minutieux et puérils. Toujours prêts à doser leur pain et leur temps, à compter leurs morceaux, leurs pas, les battemens de leur pouls, ils n'agissent qu'avec poids et mesure, et avec des précautions infinies. La maladie semble toujours sur le point de les atteindre et de les dévorer; ils la conjurent par un redoublement de soins, de régime et d'attentions, ils lui offrent en holocauste tout ce que la vie peut présenter de plaisirs, d'aisances et de voluptés. Vivre est alors un travail de chaque instant, car à chaque instant un principe de maladie peut s'introduire dans l'économie. Paul Jove nous apprend que Marsile Ficin, changeait de calotte huit fois par jour, d'après la température de l'atmosphère.

On voit pourtant un certain nombre d'hom-

mes livrés aux travaux de la pensée, se tracer avec art un régime, une méthode de vivre fondée sur la connaissance qu'ils ont d'eux-mêmes, et dont leur santé se trouve bien. Mais le malheur veut qu'ignorant les lois de l'économie, ils font souvent le contraire de ce qui serait utile, ou bien ils s'asservissent trop long-temps aux mêmes règles d'hygiène. Presque toujours aussi, il y a de leur part une estimation erronée des forces. Tout homme a une *valeur physiologique* qu'il s'agit de déterminer le plus rigoureusement possible; mais sans l'étude du corps humain, rien de plus difficile que de faire cette détermination aussi précise qu'elle doit être. Alors il est impossible de savoir quand et comment il convient d'activer ou de ralentir le jeu des ressorts de l'économie. En général, l'exercice les perfectionne, le travail les fatigue, le repos prolongé les engourdit, la contention les brise, la maladie les use et les consume; mais tout cela est relatif, toujours d'après la complexion individuelle, complexion qui varie elle-même selon les habitudes, les âges, les maladies, etc. Il est donné à bien peu de gens d'approfondir ces objets, si on ne s'y livre avec toute la réflexion et le savoir qu'ils exigent.

A cet obstacle, ajoutons celui de la position dans le monde. Cette position, à vrai dire, est

rarement conforme au tempérament, aux goûts, bien moins encore aux facultés, au mérite qu'on a reçu de la nature. On est toujours placé trop haut ou trop bas dans l'échelle sociale. Or, dans l'une et l'autre position, les soins dus à la santé sont presque indubitablement négligés. *Si volet fortuna, fies de rhetore, consul*, dit le satyrique. Eh bien! la fortune a voulu; les honneurs, les places, les dignités ont comblé les vœux d'un grand nombre de gens de lettres et de savans pendant le cours de nos révolutions. Mais les soins rongeurs de l'ambition, les soucis de la cupidité, l'enivrement de la puissance, les devoirs, le tracas des affaires, n'est-ce pas là le tourbillon qui emporte les moyens, le pouvoir même de se bien porter? Si par intervalle on sent que les forces n'y peuvent suffire, qu'elles croulent de toutes parts, on écarte cette idée comme importune, on remet à un autre temps ce qu'exige la santé; épuisé, haletant, tout chargé du rocher de Sisyphe, on consent encore à gravir le sentier glissant et escarpé des honneurs. Il arrive encore que revenant à d'anciennes habitudes littéraires, et secouant de son mieux le poids et la poudre des affaires, on pénètre furtivement dans le *sacrarium* d'Apollon, pour s'y délasser, mais vainement; c'est un travail ajouté à un autre,

une nouvelle contention d'esprit, une variété d'occupation qui ne soulage pas autant qu'on l'a dit et écrit. C'est toujours le cerveau dans un état d'excitation et d'effervescence.

Si maintenant nous considérons un artiste, un homme de lettres dans une condition inférieure, nous trouvons que ces obstacles se multiplient. Quoi qu'on dise de notre civilisation, il y a encore des greniers pour les gens à talens. Combien sentent tout ce que renferme de pénible, cette fatale expression : *les nécessités de la vie!* Quand on a chaque jour le souci de son pain à gagner, que l'existence de sa famille est suspendue au bout de la plume, du burin ou du crayon qu'on exerce sans relâche du matin au soir, il faut avouer que la santé, toute précieuse qu'elle est, risque souvent d'être compromise. Il en est de même lorsqu'on occupe un emploi modeste et qui exige du travail, lorsqu'on est chargé de l'instruction publique, etc. C'est bien pis quand on devient le secrétaire, commensal ou non, d'un homme en place ou d'un riche financier; on ne s'appartient plus (1). Cependant, mal-

(1) Je ne parle pas des grands seigneurs, parce qu'il n'en existe plus, au moins tels qu'ils étaient autrefois. Quelle différence des mœurs de notre époque avec celles que représente l'anecdote suivante. Le duc de Buckin-

gré ces entraves, on voit encore des littérateurs, qui, entraînés par un charme irrésistible, se livrent à la culture des lettres ou des beaux-arts. Malheureusement, c'est presque toujours la nuit et comme à la dérobée qu'ils font leur cour aux muses, et rien n'est plus capable d'altérer profondément la santé. Ici, on doit reconnaître encore la force de l'habitude, disposition qui mérite bien de fixer l'attention du médecin. En donnant le conseil de suspendre absolument, toute espèce d'application de l'esprit à certains hommes, on n'a pas réfléchi que l'habitude de penser, de méditer, de lire, d'écrire, de composer est souvent chez eux un irrésistible besoin. L'économie s'est pliée depuis long-temps à ces concentrations de mouvemens sur de certains organes; ce n'est même que de cette manière qu'on peut expliquer comment certains hommes de cabinet peuvent résister aux travaux qu'exigent de grandes compositions. Les sevrer tout à coup de ce qui fait leur bonheur, n'est pas toujours sûr pour la conservation de leur bien-être. Michel-Ange disait, que *l'action du maillet,*

gham, bafoué d'une manière piquante, par Dryden, dans un de ses poëmes, résolut de s'en venger. Il lui donna quelques coups de bâton pour son *impudence*, et lui présenta ensuite une bourse remplie d'or pour *son esprit*.

était indispensable à sa santé. Il y a donc une certaine mesure dans la restriction du travail; il faut la combiner avec d'anciennes habitudes d'activité de l'intelligence. A moins d'une maladie grave, cette privation totale et absolue de l'exercice intellectuel, m'a toujours paru dangereuse. Pétrarque, fatigué par d'opiniâtres études, se plaignait de sa santé devant l'évêque de Cavaillon. Celui-ci en pénétra facilement la cause, et lui demanda la clé de son cabinet, pour quelque temps. Pétrarque y consentit, mais le poète, malgré tous ses efforts, ne put y résister que trois jours. « Rendez-moi, dit-il à son ami, la clé de mon cabinet, ou j'expire à vos pieds. » Toutefois, avouons-le, ce remède est irritant et dangereux, il faut une main aussi habile que prudente pour l'employer. Quoi qu'il en soit, cette longue habitude du travail de l'esprit n'en est pas moins un des obstacles les plus difficiles à vaincre pour maintenir l'économie dans un état sain. Car si d'un côté elle soutient en excitant les forces, de l'autre, elle détériore le plus souvent la santé, parce que le penseur franchit presque toujours les bornes de la modération, et que le besoin factice qu'il s'est fait l'entraîne beaucoup trop loin. Par les effets de ce charme, il ne s'aperçoit pas qu'on trouve

d'horribles fatigues dans un fauteuil; c'est un homme qui, habitué à l'opium, en prend des doses qu'un autre ne supporterait pas impunément, mais qui n'en ruinent pas moins sa santé, parce que cette substance trouble en réalité l'économie. Aussi qu'arrive-t-il, en poursuivant la comparaison? Le theriakis, comme disent les Turcs, arrive à un point où la plus légère dose d'opium suffit pour produire de l'enivrement et de graves désordres; de même aussi l'influence stupéfiante d'opiniâtres travaux de l'esprit, affaiblit tellement le cerveau, que la moindre fatigue de tête ne peut ensuite être supportée. La nature est une, dans ses causes, dans ses lois et dans les effets de ses lois.

Cette prodigieuse activité de la pensée est par cela même un autre et puissant obstacle à l'harmonie des fonctions; l'hyperstimulation cérébrale qui a lieu dans ce cas, suppose un salutaire équilibre des forces. Et ce qu'il faut bien remarquer, c'est que cette violênte action des organes cérébraux, ce mouvement extrà-naturel de l'intelligence, sont indispensables au génie. Les vérités premières, les découvertes en tout genre, n'ont été faites que par des études prolongées, opiniâtres, constamment dirigées sur un objet spécial. L'incubation d'une idée-mère et pro-

fonde, d'une idée fixe, inexorable, qui pénètre un artiste jusqu'à la moëlle de ses os, le remue jusqu'aux dernières fibres de son être, est le seul moyen d'obtenir un chef-d'œuvre; sans cette *force vive* de la pensée, l'artiste serait condamné à rester sous le parvis, jamais il n'entrerait dans le sanctuaire. Mais si ce chef-d'œuvre est créé avec amour, il l'est aussi avec angoisse et labeur. Il faut que toutes les idées, tous les sentimens, toutes les affections de cet artiste se concentrent sur l'objet de ses études, que cet objet le presse, le tourmente et l'obsède, que son cœur et sa tête en soient perpétuellement remplis et occupés. Il faut de plus que toutes les forces du corps soient mises au service de l'esprit, que tous les actes vitaux se concentrent sur un seul, pour hâter, aviver la productive effervescence du cerveau. Cherchez maintenant, la modération des forces de l'économie, la pondération de ses mouvemens, si nécessaires à la conservation de la santé. Il y a ici des contraires qui s'excluent inévitablement. Voulez-vous qu'une grande pensée porte tous ses fruits? tachez de la féconder par l'assiduité du travail, de l'élaborer par la seule force de la réflexion et de l'attention; enfoncez le soc, sans quoi le champ de l'imagination sera ingrat et stérile; puis quand le chef-d'œuvre aura jailli,

il faudra, par cette incompréhensible abstraction de soi d'avec soi, sorte de personnalité secondaire, le soumettre à sa propre critique, en revoir une à une chaque partie, en combiner les rapports, car tout sujet est *un*, en un mot, passer au creuset de la raison et du goût, les inspirations du génie. Que de soins, que de peines, quel travail intérieur toujours renouvelé! quel emploi forcé, continuel des puissances vitales ne faut-il pas pour arriver à ce point difficile, élevé, incertain, que nous nommons la perfection! Et nous sommes étonnés que le génie consume l'existence, qu'il laisse des marques de feu sur nos frêles organes! Soyons-le donc plutôt de voir quelques hommes heureux échapper à une destruction qui paraît inévitable. Car, je l'ai déjà dit, le difficile, l'impossible même, est de concilier l'énergie, l'enthousiasme, ce haut degré de vitalité où se trouvent constamment le cerveau avec la modération, l'égalité d'action indispensables à l'intégrité fonctionnelle des organes. Ce contraste perpétuel, qu'on ne peut obtenir à la fois, me paraît l'obstacle le plus insurmontable de tous ceux dont il a été question. Ce qui trompe ici, comme dans tout ce qui tient aux passions, c'est que les maux, conséquences inévitables de ces efforts surnaturels, n'arrivent pas

immédiatement après leurs causes; la *force inconnue* de la vie résiste plus ou moins, mais elle finit par céder. Alors éclatent une foule de maladies dont les causes ne se sont produites qu'en luttant contre le principe de conservation qui réside en nous. Hippocrate nous en avertit: *Non enim de repentè morbi hominibus accedunt, sed paulatim collecti, acervatim apparent.* (*De diœtâ.*)

CHAPITRE III.

PAR QUELS MOYENS ON PEUT ATTEINDRE LE BUT ?
QUEL EST LE PREMIER ET LE PLUS IMPORTANT DE CES MOYENS ?

Medicinæ apud ægros usus, etiam apud sanos, honor est
(SÉNEC, *de Clementiâ*.)

En réfléchissant à ce qui vient d'être dit, on voit combien l'application de préceptes aussi simples que salutaires, est parfois difficile ou impossible pour des hommes, remplis d'ailleurs de jugement et d'esprit. Ils ne veulent pas, ils ne

savent pas, ou ils ne peuvent pas les mettre en pratique, voilà leur position. Et cependant, soit par goût, soit pas nécessité, ils continuent des travaux, des efforts d'intelligence dont les résultats destructeurs sont à peu près inévitables. Bientôt la santé se flétrit, les maladies surviennent, guérissent, reviennent, s'enracinent et la constitution s'altère; dès lors les organes sont dans un état d'angoisse perpétuel, les forces baissent, l'esprit s'affaiblit, la main se sèche sur l'œuvre entreprise, les travaux s'interrompent, et tout en détruisant son avenir, on a rendu l'existence présente douloureuse et insupportable. Les exemples fourmillent à l'appui de ces assertions, mais ensevelis dans le silence ou l'intimité des familles, ils ne sont bien connus que des médecins et des amis. Pour éviter tant de maux, n'est-il donc aucune règle de direction et de conservation? A Dieu ne plaise que l'art de guérir soit ici dépourvu de moyens de salut, mais il faut savoir en faire usage. Expliquons-nous : beaucoup de personnes s'imaginent qu'un peu de bon sens, aidé d'un peu d'expérience, suffit dans la plupart des cas. Mais le temps et les faits démentent bientôt les espérances étayées d'un si frêle appui. Pourquoi cela? C'est qu'autant il est aisé de donner un principe général et

vague par conséquent, autant les applications particulières en sont difficiles et embarrassantes. « La modération en tout, » s'écrie le vulgaire des philosophes; soyez toujours modérés, voilà certes, une règle excellente et à l'abri de toute contestation; mais en définitive, que sera cette modération conservatrice? un principe relatif à l'état du sujet, de l'individu; alors le principe souffre des modifications infinies, car l'harmonie dynamique des fonctions est toujours individuelle. Tant que les hommes ne seront pas organisés de la même manière, que leurs actes vitaux ne seront pas uniformes, que leurs passions, quoique les mêmes, produiront des effets différens dans leurs proportions; tant que la constitution physique, l'influence du climat, du sexe, de l'éducation, du tempérament, ne seront pas exactement les mêmes dans chaque individu; bien plus, tant que ce même individu éprouvera des modifications produites par les saisons, les âges, les maladies, les habitudes, modifications extrêmement variées, la modération ne sera jamais que relative. Or, calculez maintenant s'il est facile d'être modéré comme on l'entend, et comme on doit l'être. « Rien de trop. » Cette maxime émanée du Ciel et qui s'étend à tout, est donc subordonnée aux principes de notre art, parce qu'elle est constamment relative aux indivi-

dus. La santé consiste dans l'équilibre parfait entre la mesure d'action de nos organes et les matériaux de nos besoins. Mais cet équilibre n'a pas de point fixe et absolu; ce qui convient à l'un, ne convient pas à l'autre; ce qui est utile à celui-ci est nuisible à celui-là. Tel homme résiste aux fatigues corporelles, et tel autre aux travaux de la pensée; ce qu'on peut regarder comme de la modération chez un individu, est excès chez un autre. On voit clairement que non seulement le tempérament en général, mais les particularités de ce tempérament et les modifications qu'il a éprouvées ou peut subir encore, sont la source où il faut puiser les véritables principes de l'hygiène de chacun. C'est sur cette base qu'il convient d'élever l'édifice de la santé (1). Les anciens avaient à cet égard des idées pleines de justesse, parce qu'elles étaient fondées sur l'exacte observation des faits. Ecoutons Cicéron :

Valetudo sustentatur notitiâ sui corporis; et observatione, quæ res aut prodesse soleant,

(1) Galien prétendait que la connaissance parfaite des tempéramens l'égalerait aux dieux. Huarte, médecin de Philippe II, dit que cette connaissance intime des organisations individuelles, exigerait les lumières d'une nature angélique.

aut abesse..... Postremò arte eorum quorum ad scientiam hæc pertinent. (De off., lib. II, 86.)

Ce passage est véritablement frappant; c'est toute l'hygiène en abrégé. D'abord, la connaissance de son tempérament, de son être physique, puis l'observation de ce qui peut être utile ou nuisible, c'est-à-dire le degré d'action des modificateurs qu'une économie donnée peut supporter. Enfin, avez-vous été jusqu'au dernier terme de vos observations, recourez alors à ceux qui ont fait une étude profonde de l'art. Je le répète, le plus volumineux traité d'hygiène ne sera que le commentaire de ce passage de Cicéron. C'est la vue d'aigle du génie.

Vous donc qui faites *réellement* cas de la santé, qui désirez concilier les soins de sa conservation avec vos travaux habituels, qui voulez bien sincèrement vous en occuper, examinez, pesez, méditez bien les trois points suivans:

1° Quelle est la constitution que vous a donnée la nature, c'est-à-dire quel est en vous l'être modifiable et impressionnable? Sur quelle *trame* première les phénomènes organiques ont-ils lieu? De plus, en quoi consiste la *spécialité* de votre constitution ou l'idiosyncrasie? car cette dynamétrie vitale individuelle, est la mesure de l'énergie, de la faiblesse, de la coordination ou de

l'ataxie, de l'état réfractaire des fonctions dans leur état normal ou anormal.

2° Quels sont les moyens capables de modifier cet être, soit en lui, soit hors de lui, moyens capables de donner aux phénomènes organiques des impulsions différentes? Cet objet comprend tout ce qu'on nomme les *matériaux de l'hygiène*.

3° Quels peuvent être sur l'organisme les résultats de l'action plus ou moins intense, plus ou moins prolongée, de ces modificateurs, en un mot, quelle est leur influence sur l'économie?

L'examen de ces trois propositions a pour but d'obtenir une balance exacte des forces et des résistances, une application aussi juste que possible des choses utiles et des choses nuisibles à une constitution quelconque, d'arriver enfin à une moyenne proportionnelle capable de diriger dans l'exercice des facultés de l'économie. Comme il s'agit toujours d'établir entre l'action des agens modificateurs et la réaction organique, un équilibre favorable à la santé, je voudrais donc que quiconque se livre aux pénibles labeurs de l'intelligence, se dise après une étude sérieuse et approfondie de lui-même : Voilà mon tempérament, robuste, faible, fort, sain ou malade et épuisé; d'un autre côté, voici ma position, mes

ressources dans le monde, le climat que j'habite, le régime que j'observe, et surtout les travaux que j'entreprends. Voici, de plus, ce que l'expérience m'a appris convenir à mon bien-être organique, les maladies que j'ai éprouvées, et auxquelles je suis prédisposé par ma constitution. Certes, personne ne doute que cette évaluation faite avec une justesse approximative, ne donnât les résultats les plus satisfaisans pour établir une règle de conduite sanitaire; il ne s'agit que de réfléchir et de vouloir. Penseurs de toutes les classes, de toutes les conditions, croyez-moi, ne négligez pas ces utiles vérités. Selon le philosophe normand, il faut que la Sagesse ait toujours les *jetons à la main :* eh bien! ce ne fut jamais dans une occasion plus importante que celle dont nous parlons. Il y a ici un fonds qui rapporte un immense intérêt : la santé, le bien-être, le repos du corps, la vigueur de l'esprit, la pleine jouissance et le libre essor des facultés intellectuelles, la certitude de voir la fin de ses travaux et d'en obtenir le prix, que voulez-vous de plus?

Si cette *science de soi-même* était généralement adoptée, combien de maux n'éviterait-on pas, parce qu'on saurait ou les prévenir, ou les faire avorter! On ne verrait plus des hommes d'ailleurs sensés, tantôt entreprendre ce que leur tem-

pérament leur refuse à jamais, tantôt épuiser de bonne heure leur vigueur originelle, violenter la nature, puis lui demander des faveurs. Bien rarement aussi, on aurait le triste spectacle de ces maladies cruelles, de ces longues luttes avec la douleur, qui usent l'existence des hommes méditatifs. Ce *vivre coliqueux* dont Montaigne se plaint si souvent, pouvait certainement être adouci par un bon régime, et c'est à tort que le philosophe blâme ici la médecine. Dès l'instant qu'on se renferme dans les limites de son tempérament spécial, on peut choisir un plan d'hygiène convenable; alors il est possible d'appliquer avec justesse et profit le grand principe de la modération, car l'on peut ramener les forces vitales à ce *tenor mediocris et constans*, si précieux, si recherché et si mal observé.

Quelques personnes diront : Un peu de bon sens et de réflexion doivent suffire pour se diriger soi-même, c'est perdre son temps de l'employer à de pareilles recherches : ainsi raisonne l'imprudent. Si vous êtes étranger à la constitution qui vous est propre, comment acquérir cette connaissance des choses qui sont en rapport avec votre organisation et des choses qui lui répugnent? Une expérience superficielle, ne peut être ici qu'une aveugle et dangereuse routine. Aveugle,

parce qu'elle ne se guide que d'après une longue suite d'essais sur soi-même; dangereuse, parce que ces essais mal dirigés, peuvent amener des suites fâcheuses. Ajoutons que cette espèce d'empirisme devient inutile, quand la constitution modifiée par l'âge, les maladies, les habitudes sociales, etc., exige aussi un changement d'action des moyens hygiéniques. Recommencera-t-on alors à chercher, à expérimenter, à tâtonner de nouveau le mode prédominant de l'action organique? on voit où conduit une pareille opinion. Revenons-en donc au moyen que nous avons proposé, à l'étude approfondie de soi-même, c'est le plus sûr, le plus court, et même le plus facile.

CHAPITRE IV.

ÉTUDES DU TEMPÉRAMENT; RÈGLES GÉNÉRALES.

Nosce te ipsum.

Qu'est-ce que étudier un tempérament? C'est rechercher les causes organiques et les conditions d'une série d'actes vitaux prédominans chez un individu; autrement dit, c'est reconnaître la force ou la faiblesse de certains organes, et par

conséquent des fonctions qu'ils exécutent. Quel est le but de cette étude? Je le répète, il s'agit d'évaluer la puissance organique qu'on a en soi, puissance capable de repousser ou de faire tourner au profit de l'économie les agens qui la modifient. Mais comme cette puissance organique a des limites plus ou moins étendues, une activité plus ou moins grande, il en résulte que ces recherches doivent être faites individuellement. Chacun de nous a son type, sa nuance de tempérament, sa spécialité d'*être* qui n'est qu'à lui, ne réside que dans sa propre contexture organique, bien qu'on ait établi avec raison des groupes généraux de tempéramens. Nul homme, comme on l'a dit, ne ressemble exactement à un autre homme, par le tempérament, pas plus qu'il ne lui ressemble par la figure, ou par le caractère, la physionomie de l'âme. Cela posé, c'est donc ce tempérament individuel, ce mode vital particulier, qu'il faut étudier et connaître avec soin. Quoiqu'il y ait ici un vaste champ d'investigation, nous nous bornerons à quelques règles générales.

1° L'*habitude extérieure*. La force et la masse du corps ne sont point les garans de la santé; c'est de la proportion des organes et de leur harmonie qu'elle dépend principalement. Ainsi, le volume de la tête, la longueur et l'épaisseur du

cou, la stature plus ou moins élevée, la juste ampleur de la poitrine et de l'abdomen, la force ou la faiblesse des membres, la fermeté ou la mollesse des chairs, la saillie des extrémités articulaires, la couleur de la peau et des poils, les traits de la figure, et notamment l'état des yeux, le timbre de la voix, les gestes, le marcher, etc., tels sont les objets principaux de cette division.

2° Les *fonctions de la nutrition*. La digestion et le cercle entier de ses phénomènes. Ce point est capital. Quiconque digère mal ne peut espérer ni une santé stable, ni une longue vie. Toutes les probabilités sont contre lui.

3° L'*action des poumons*. Une poitrine large ou resserrée, à son mat ou très-sonore, une haleine courte ou un souffle étendu, doivent être pris en considération. Le caractère d'une bonne poitrine en général, est de pouvoir monter assez rapidement une colline ou un escalier.

4° L'*action circulatoire*. Les mouvemens du cœur, la lenteur ou la précipitation du pouls, son irrégularité habituelle ou extraordinaire, la nature du sang, plastique ou fluide, pâle ou très-coloré, ne doivent pas être oubliés.

5° Les *fonctions de relation*. Rechercher avec soin qui prédomine du système contractile ou du système sensible? Quel est le mode habituel de

la sensibilité? Quels sont les agens qui l'excitent avec le plus de facilité et d'intensité? C'est sur ce pivot que roule presque toute la vie, de là son extrême importance pour la santé.

6° Les *organes en particulier*. L'étude générale de la constitution ne suffit pas; il est indispensable d'examiner un à un les organes les plus importans; il faut tâcher de découvrir le plus faible, le plus irritable, le plus fatigué, parce que celui-là est à coup-sûr le plus menacé. Rappelez-vous que tout organe qui donne au *moi* la conscience de son existence, est un organe qui est malade ou qui ourdit une maladie devant éclater tôt ou tard. Cet organe exige donc une surveillance particulière; car, dans la république organique comme dans l'ordre social, c'est le cri du faible qui appelle sur lui l'attention protectrice du pouvoir.

7° Les *maladies*. Quelles sont celles qu'on a éprouvées même dans l'enfance, celles qui menacent sans cesse d'envahir l'économie, enfin les modifications qu'elles ont pu imprimer à la constitution.

8° L'*hérédité*. A quelques exceptions près, on hérite du tempérament des auteurs de ses jours; par conséquent, on est enclin aux mêmes maladies, aux mêmes affections. Il y a plus, il

est démontré que quand les parens dont on est issu ont poussé loin leur carrière, c'est une grande probabilité de longévité pour les enfans, toutes choses étant égales d'ailleurs.

9° Les *habitudes acquises*. Analyser avec soin les changemens qu'elles ont apportés au tempérament. La loi physiologique des habitudes sera examinée plus bas. En attendant, je ferai remarquer leur force immense sur le corps humain; rien ne le modifie plus sûrement, plus profondément. On a dit que c'était une seconde nature; un philosophe prétend même que la nature n'est qu'une première habitude.

10° *Influences du moral sur le physique*. Autant cet examen est essentiel, autant il présente de difficultés. Calculer avec précision, s'il était possible, le degré d'influence des idées, des sentimens, des passions sur l'économie, serait en effet le *summum* de la philosophie médicale. Quoi qu'il en soit, il faut tâcher de résoudre approximativement le problême, et le résoudre avec courage et franchise, sans vanité, sans fausse mesure, sans illusions. Il importe de descendre dans le sanctuaire du for intérieur, d'y examiner à nu le cœur et l'esprit, ces puissans ressorts de la vie, dont l'influence est si grande sur la santé et le bonheur. Mais, ainsi qu'on ne

connaît les désordres de la tempête que quand le calme est rétabli, de même on ne peut guère apprécier les impétueuses commotions de l'âme que lorsque la raison a repris le timon. Ajoutez que le diapazon de la sensibilité variant dans chaque individu, on remarque également d'énormes différences dans les effets produits par l'activité morale. Chez l'un, l'âme ébranle à peine le corps, la passion ne s'élevant qu'à peu de degrés. Touchez le pouls, les pulsations en sont égales, le cœur bat à l'aise dans la poitrine, le sang est resté froid. Chez l'autre, au contraire, le cœur bondit ou s'arrête, les nerfs se crispent, les muscles se contractent involontairement, la bile coule à flots, les cheveux blanchissent, etc.; quelquefois même l'impression est telle, que la mort frappe en même temps que l'idée de douleur ou de plaisir extrême a pénétré dans le cerveau.

Il faut encore remarquer que toute passion, dans son paroxisme, double et triple les forces organiques. Il n'y a pas de corps faible avec un sentiment très-exalté; mais alors plus ces forces s'élèvent, plus rapidement elles se consument, la réparation étant rarement aussi complète que la déperdition (1).

(1) Que d'exemples ne pourrait-on pas citer à l'appui

L'essentiel est de bien saisir le caractère dominant du tempérament; ce point obtenu, le reste est facile, car tout ce qui tient à l'homme dérive d'une seule source; une même force *a voûté le crâne et l'ongle de l'orteil.* Tout est donc homogène dans un individu donné, la forme, la couleur, les cheveux, la peau, les veines, les nerfs, les os, la voix, la démarche, les manières, le style, le geste, les passions. Il y a une sphère d'activité dans laquelle se meuvent les facultés, sphère corrélative à l'action organique, en raison de l'harmonie, principe inépuisable de toutes les existences possibles, et de l'unité, qui fait que le corps humain, admirable synthèse, répugne comme l'univers à toute décomposition.

Mais les investigations dont nous avons parlé étant faites sur le tempérament et ses particula-

de ces principes! En voici un assez remarquable. Une jeune dame, faible, nerveuse, délicate au plus haut degré, pouvait à peine soutenir son existence. Son enfant est atteint d'une maladie grave; pendant un mois elle lui prodigue jour et nuit les soins les plus attentifs, les plus assidus. Jamais, pendant ce temps, elle n'éprouva le moindre accident, jamais sa santé ne parut plus ferme et brillante. Enfin l'enfant se rétablit. « Que je suis heureuse! » s'écrie cette bonne mère les larmes aux yeux. A l'instant elle éprouve une défaillance, tombe et meurt : le principe de vie était entièrement consumé.

rités, il faut conclure et faire un résumé dont le but est de présenter sans cesse à l'esprit le tableau fidèle de la constitution et des forces dont la nature vous a doués. Voilà le guide qu'il ne faut jamais perdre de vue; car la sagesse bien entendue consiste à savoir ce que l'on est, ce que l'on peut et ce que l'on doit faire. Ce n'est pas tout, il est indispensable de faire un nouvel examen au bout d'une période de temps donnée, afin de juger les modifications survenues pendant cette époque. C'est l'estime du vaisseau qu'il s'agit de relever : plus sa course a été longue et orageuse, plus sa structure doit être ébranlée, fatiguée; assurez-vous-en. Mais c'est perdre son temps, dira-t-on, à des études frivoles et presque honteuses pour un homme d'esprit, surtout s'il se pique de philosophie. Croyez-moi, on paie cher une pareille méprise de l'amour-propre. D'ailleurs, ces recherches exigent plus d'attention et de soin que de temps, surtout quand on est aidé par un médecin instruit et pénétrant. Pesez à la balance de la raison les avantages de cette méthode avec les résultats de son oubli, et prononcez.

CHAPITRE V.

PUISSANCE D'UNE BONNE MÉTHODE HYGIÉNIQUE.
PREUVES BIOGRAPHIQUES.

Mon fils, réfléchissez qu'un temps viendra auquel vous tomberez entre les mains des médecins.
(*Eccles.*, 38, c. 13.)

Un homme se plaignit à Auguste de l'indigence où le goût excessif des plaisirs l'avait réduit. *Vous vous êtes éveillé bien tard*, lui répondit l'empereur. Ne pourrait-on pas faire cette

réponse pleine de sens aux hommes qui, long-temps oublieux de leur santé, s'aperçoivent enfin qu'elle est ruinée sans ressource, et que leur existence est à jamais flétrie? Quelque peu de réflexion sur eux-mêmes, un léger degré d'attention, de persévérance, et ils auraient évité des maux infinis. Loin de là, la fumée de la gloire, les soins de la fortune, les hochets de l'ambition, voilà l'éternel objet de leur culte, l'unique but de leurs travaux, de leurs veilles, de leurs sueurs. Mais la nature est inflexible; tôt ou tard ces insensés recueillent ce qu'ils ont semé; et comme dit un poète espagnol, ils ont entassé des soupirs et des chagrins pour l'avenir. La santé imite rarement la fortune, elle ne se donne guère à des gens qui en font un mauvais usage, mais elle reste volontiers avec celui qui en sent le prix; elle exige peu et donne beaucoup. Je suis persuadé que si la plupart des penseurs employaient à la conserver, la *dixième* partie des soins qu'ils apportent au plus mince de leurs ouvrages, très-rarement auraient-ils le chagrin de l'avoir perdue. Il y a plus, c'est que, quand les forces sont affaiblies, on peut encore long-temps les ménager et les soutenir. Il y a un art de digérer avec un mauvais estomac, de se conserver, de vivre, malgré certaines mala-

dies, comme un pilote habile conserve son vaisseau au milieu des écueils. C'est ainsi qu'on se compose à la longue une constitution artificielle, une espèce de tempérament philosophique, si l'on peut ainsi s'exprimer. Mais pour y parvenir, il est important de bien juger ce qui reste de vigueur; il faut que tout soit mesuré au poids de la raison, sanctionné par l'expérience, ratifié par le tempérament.

On a cité, avec raison, beaucoup de grands hommes dont la carrière fut longue, malgré les excessifs travaux auxquels ils se sont livrés; mais il fallait en même temps examiner jusqu'à quel point ils ont poussé l'art de vivre et de soutenir leurs forces. Je ne crains pas de l'assurer, tous ont adopté un régime conforme à leur manière d'être et au but qu'ils se proposaient d'atteindre. Une chose digne de remarque, c'est que la plupart étaient d'une faible constitution. Quoique mal trempés, les ressorts de la vie ne se sont rompus que bien tard, parce que l'ordre de leurs mouvemens fut toujours rapproché autant que possible de celui de la nature. Par-là, ces hommes illustres ont obtenu deux avantages inappréciables : le premier, de conserver leur santé, le second, de mettre le sceau à leur gloire en achevant leurs immortels ouvrages. Citons quel-

ques exemples remarquables, pris parmi les octogénaires (1). Un des premiers qui se présente est Newton. Le nommer, c'est rappeler une des plus vastes intelligences qui ait honoré l'humanité. Mais malgré les hautes facultés dont Newton fut doué, à quelles études immenses ne s'est-il pas abandonné! dans quel abîme de méditations n'a-t-il pas plongé son esprit pour y trouver la vérité! quelle tension cérébrale! quelle continuité d'exaltation nerveuse! Il y avait des instans, au rapport de ses biographes, j'en ai fait la remarque précédemment, où sa pensée était tellement élevée et perdue dans l'abstraction, qu'on l'aurait dit séparée de son corps. Souvent

(1) Cet ouvrage ayant pour base la connaissance du tempérament des hommes célèbres et les détails de leur vie privée, on ne saurait croire combien ces mêmes détails m'ont coûté de recherches. La plupart des historiens et des biographes abondent quand il est question des ouvrages, des principes, des systèmes, des actions d'éclat, du costume officiel; mais ils se taisent quand il s'agit de ce qu'on appelle le négligé de la vie domestique, précisément ce qui révèle l'homme, en écartant le masque ou le personnage. *Guetter* les grands hommes aux petites choses, comme dit Montaigne, est pourtant le seul moyen de les bien connaître. Il n'y a peut-être que les lettres particulières, écrites dans l'intimité, qui puissent donner la clé de certains caractères.

en se levant de son lit, il se rasseyait tout à coup, saisi par quelque idée dominante, et il restait là des heures entières à moitié nu, suivant toujours la pensée qui l'occupait. On connaît son mot sur le secret de ses grandes découvertes, *en y pensant toujours;* c'est ce qu'il appelait encore une pensée patiente qui triomphe de tout. Eh bien! malgré de pareils travaux et l'espèce de prostration morale qui en fut le résultat, Newton a vécu quatre-vingt-cinq ans, sa santé fut rarement altérée, il ne se servit jamais de lunettes, et il ne perdit, assure-t-on, qu'une seule dent. On croit rêver en lisant de pareilles choses; cependant les faits suivans donnent l'explication de ces phénomènes. Newton était né faible, délicat, et il le savait; il ménagea donc ses forces autant qu'il put, les réservant pour les objets de ses études. Sa vie fut toujours simple et son régime sévère; il ne vécut presque que de pain trempé dans un peu de vin, pendant ses expériences sur l'optique. On prétend que son habit était toujours de même tissu, quelle que fût la saison. Aussitôt que ses occupations le lui permettaient, il prenait de l'exercice. Doux, affable, modeste, le calme de sa figure, la simplicité de ses manières, contrastaient singulièrement avec sa haute réputation. Mais ce qui influa davan-

tage sur son bien-être, c'est qu'on ne lui a point connu de passion; celle même de la gloire était en lui très-modérée. Ayant éprouvé quelques tracasseries, il se repentit de s'être fait connaître et d'avoir sacrifié à une vaine ombre, son repos, *rem prorsùs substantialem*, selon ses expressions. Aussi ne fût-ce qu'après la mort de Hooke, son rival et son ennemi, qu'il publia la totalité de ses travaux. Nommé membre du parlement, la fièvre de l'ambition ne le tourmenta jamais. Soit timidité, soit prudence, comme on l'a observé, il ne parla que deux fois : l'une, dans une affaire de peu d'importance; l'autre, pour se plaindre qu'il y avait un carreau de vître cassé, ce qui refroidissait beaucoup l'atmosphère. Malgré l'importance de ses recherches, il savait suspendre son travail quand il se sentait par trop fatigué. Il y a plus, c'est que les dix dernières années de sa vie il cessa même, comme je l'ai dit, de s'occuper de mathématiques.

Fontenelle tint, pendant cinquante ans, le double sceptre des sciences et des lettres; il travailla constamment, passa sa vie à la cour du régent avec les grands, les gens de lettres et les savans de son temps. Il fut homme de lettres et homme du monde, ami de tous les plaisirs, de toutes les jouissances; cependant sa santé fut

presque inaltérable. Il a beaucoup écrit ; son bonheur fut aussi constant que sa vie fut longue, et il a vécu un siècle. Quel fut donc son secret? d'économiser son existence, d'étendre avec art sur toute sa vie, la portion de bonheur qui revient à chacun de ces instans ; en un mot, de mettre en pratique ce qui n'est souvent chez les autres qu'en théorie. Il dut en partie sa longue vie à sa sagesse, sans rien retrancher sur ses plaisirs, sachant toujours écouter la nature, et se gardant bien de lui commander des efforts. Une chose qu'il se dit de bonne heure à lui-même, est qu'on doit regarder la santé comme l'*unité* qui fait valoir tous les zéros de la vie ; il fit donc son possible pour la conserver, et il y parvint, toutefois sans s'assujétir à un régime superstitieux. Sa complexion était faible ; il avait la poitrine très-délicate, l'estomac bon, et il se conduisit en conséquence. Se réfugiant dans la tempérance, cet asile protecteur de la santé, il porta la sobriété jusque dans la sagesse même : aussi, depuis sa naissance jusqu'à sa *difficulté d'être*, il n'éprouva qu'une seule maladie, à l'âge de cinquante ans ; il ne prit dès lors, par jour, qu'une seule tasse de café.

Sa vie de chaque journée était réglée d'avance, et il s'écartait rarement du plan tracé depuis long-temps. Les heures de ses repas, de son tra-

vail, de son sommeil, de ses récréations, de ses lectures, étaient arrêtées avec soin et précision. Tour à tour mondain et solitaire, toujours maître de lui, toujours tranquille dans le tourbillon du monde, il avait imprimé aux phénomènes de son organisation un mouvement tellement égal, uniforme, régulier, que ce mouvement se perpétuait ainsi de jour en jour, d'année en année. Fontenelle existerait encore, si chaque pas fait dans la vie n'en était pas un vers le tombeau; aussi sa mort survint-elle sans douleur, sans effort : le pendule avait cessé d'osciller.

Loin de macérer son corps pour augmenter l'énergie de son esprit, folle et dangereuse prétention, ce philosophe ménageait les forces du premier pour augmenter celles du second. A cet égard, ses maximes étaient assez simples : de ne manger que modérément, et de s'en abstenir tout à fait, si la nature y répugnait; de ne pas composer quand le travail lui déplaisait; de ne passer aucun jour sans travailler, et de ne jamais travailler un seul jour avec excès; enfin, d'être toujours gai, car sans cela, disait-il, à quoi servirait la philosophie? Sa surdité même ne le rendit point triste. On sait que quand on parlait devant lui, il demandait seulement le sujet de la conversation, ce qu'il appelait *le titre du chapitre*.

Ce système de vie, dira-t-on, devait peu coûter à Fontenelle, d'un caractère personnel, d'une constitution froide. On a tant répété ces assertions, qu'on a fait un odieux égoïste de cet homme célèbre; l'exagération est ici formelle et palpable. Sans doute Fontenelle n'avait pas une imagination ardente, un tempérament fait pour les grandes passions. Mais l'homme qui sut vivre avec les grands sans les flatter bassement, qui fit du bien secrètement à ses ennemis, tout en jetant sans les lire, leurs écrits satiriques dans un grand *bahut*, qui jamais ne donna « le plus petit ridicule à la plus petite vertu, » qui seul refusa courageusement sa voix quand il fut question d'exclure de l'Académie française le vertueux abbé de Saint Pierre, avait-il donc un cœur aussi insensible et aussi personnel qu'on le dit? C'est une contradiction choquante et inadmissible. Fontenelle fut bon par principes, et sa sagesse était aussi bien le fruit de sa raison que de son tempérament. Son petit *Traité du bonheur*, modèle en ce genre, indique à tous la route qu'on peut suivre à son imitation.

Mais veut-on un exemple plus frappant encore que les précédens, de la puissance d'un plan hygiénique bien conçu? c'est celui de Voltaire. Il ne s'agit, comme on doit le croire, ni de ses ou-

vrages, ni de ses opinions; nous ne considérons ici cet homme célèbre que sous le rapport purement médical. Personne n'ignore que le jeune Arouet était né si faible, qu'on n'espérait pas qu'il vécût, et il conserva toute sa vie l'empreinte de cette frêle organisation primitive. Ce n'est pas sans raison que lui-même s'étonnât d'exister, assurant qu'il a passé sa vie à mourir. Par les progrès de l'âge, Voltaire acquit un tempérament bilieux, sec, ardent, volcanique. Il eut cette irritabilité maladive si commune chez les penseurs, et la cause chez lui de ses impatiences, de ses chagrins, de ses violences. Aussi ne jouit-il jamais d'une santé parfaite, sa Correspondance en fait foi. C'est toujours le vieux, l'éternel malade, il écrit de son tombeau, il n'est plus qu'une ombre, dans peu de jours on couvrira de terre son squelette parisien, etc. Ses souffrances n'étaient pas jouées, elles ont été longues et réelles. A vingt-neuf ans, il fut atteint d'une petite-vérole extrêmement grave (1). Une affection scorbutique

(1) A cette époque, en 1723, on ne connaissait pas encore bien la vraie méthode de traiter cette maladie par la saignée et les rafraîchissans. Beaucoup de médecins recouraient aux cordiaux et aux toniques; mais *Gervasi*, médecin de Voltaire, n'employa que la saignée et la limonade, méthode dont le malade se loue beaucoup, et à la-

qui lui fit perdre de bonne heure toutes ses dents, le tourmenta beaucoup; il fut sujet aussi à des coliques opiniâtres. « En composant, dit-il, je tenais mon ventre à deux mains, et ensuite ma plume. » D'autres maux, tels qu'un érysipèle qui reparut souvent, une sciatique opiniâtre, un rhumatisme goutteux, des ophthalmies répétées, ne lui laissaient que bien peu de relâche. Qu'on ne s'étonne donc plus de ses plaintes continuelles sur l'état de sa santé. Cependant, malgré des maux continuels et sans cesse renaissans, Voltaire remplit l'Europe de son nom, écrase tous ses rivaux, exerce une influence despotique sur les idées de son siècle; il publie soixante-dix volumes, écrit en deux jours, et à quatre-vingts ans, les *Filles de Minée*, fait deux ans plus tard la tragédie d'*Irène*, et parcourt presque entièrement une carrière de dix-sept lustres. Il se vante même d'avoir survécu à tous ses contemporains les plus robustes, et même à ses médecins. De quelque côté que soit vu cet homme, était-il donc dans sa

quelle il dut en effet son salut. J'ai souvent pensé que si *Gervasi* eût sacrifié à l'ancien préjugé médical, c'en était fait de Voltaire. Que l'on calcule maintenant les conséquences de cette mort prématurée. La direction des idées du 18e siècle eût sans doute été différente, la révolution française n'aurait peut-être pas éclaté, etc., etc.

destinée de paraître extraordinaire? Entrons dans quelques détails sur sa vie privée. Son esprit vaste et facile, s'appliquait à tout, aux plus petits, comme aux plus grands objets, et sa santé, son bien-être physique, ne furent donc pas oubliés. Quoiqu'il assure le contraire, il n'était certainement pas de ces gens de lettres qui disent : *J'aurai du régime demain;* loin de là, il s'en traça un excellent, et il y resta fidèle (1). Selon son expression, « il faisait son corps tous les matins, » et il le faisait capable de résister aux fa-

(1) Voici ce qu'il écrit à Bagieu, chirurgien-major des gendarmes de la garde : « J'ai atteint l'âge de cinquante-huit ans avec le corps le plus faible..... Si vous aviez vu milord *Tirconnel* et *la Metrie*, vous seriez bien étonné que ce fût moi qui fût en vie : le régime m'a sauvé. » (Correspond., 1752.)

Ailleurs il s'égaye avec Mme de Fontaine, sa nièce, dont le talent pour la peinture était remarquable. « Quand vous voudrez, dit-il, peindre un vieux malade emmitouflé, avec une plume dans une main et de la rhubarbe dans l'autre, entre un médecin et un secrétaire, avec des livres et une seringue, donnez-moi la préférence. » (1753.)

Il écrit depuis à Thiriot : « Avouez qu'il est plaisant que j'aie attrapé ma soixante-seizième année en ayant toujours la colique. Mon ami, nous sommes des roseaux qui avons vu tomber bien des chênes. » (Correspondance générale, 1769.)

tigues d'un travail quelquefois opiniâtre. Jeune ou vieux, chez lui, à la table des grands ou des rois, jamais il ne s'écarta des règles d'une stricte modération. L'abus du café l'ayant fatigué, il le mélangea de chocolat, préparation excellente qu'on devrait généralement adopter. Il assurait d'ailleurs que les alimens et les boissons qui servent de remèdes, avaient seuls prolongés sa vie. Hémorrhoïdaire et sujet à la constipation, il lutta toujours contre cette fâcheuse disposition, sachant très-bien quelle était son influence sur la santé. Les plus doux laxatifs furent employés par lui, mais il donna la préférence à la casse, d'après le conseil de Tronchin. On connaît ce vers de Delille :

La casse prolongea les jours du vieux Voltaire.
(*Les Trois règnes.*)

Condenser par la méditation les forces de l'esprit, c'est en augmenter prodigieusement le ressort, mais malheur à celui qui en abuse. Voltaire recourait à trois moyens pour contrebalancer les funestes effets de cette pratique : l'exercice corporel, qu'il aimait beaucoup, les distractions du

monde et le changement d'objet dans le travail. Il y avait, dit-on, cinq pupitres dans son cabinet sur lesquels étaient commencés cinq ouvrages différens. Se sentant fatigué du travail de l'esprit, il trouvait le temps d'être architecte, agriculteur, jardinier ou vigneron. Il courait de son cabinet, à son théâtre, à ses plantes, à ses vignes, à ses tulipes; de là il revenait à ses études, à ses travaux littéraires. Si pour lui, la solitude avait des charmes, il ne rejetait pas non plus les plaisirs de la société, où la vivacité et le piquant de son esprit lui ménageaient toujours des triomphes. Aux Délices ou à Ferney, il passait souvent de son cabinet dans le salon de sa nièce. C'est alors que plusieurs personnes se trouvaient sur son passage, afin de pouvoir dire un jour : *Je l'ai vu.* Avide de toute espèce de gloire littéraire, Voltaire eut des envieux, des ennemis, et l'on sait qu'il fit une guerre acharnée aux uns et aux autres, mais ce ne fut pas toujours sans altérer sa santé. Cette vive sensibilité qui lui rendait insupportable toute critique, ébranlait continuellement son système nerveux, éminemment irritable; la bile âcre et caustique qui coulait de sa plume, réagissait douloureusement sur sa propre organisation. Toutefois, ce n'était que dans les premiers instans, car l'équilibre ne tardait pas à se réta-

blir (1). D'une part, cette organisation était souple et d'une singulière mobilité; de l'autre, comme nous l'avons déjà remarqué, il n'y avait point en lui de sentimens durables et profonds; il s'appliquait même, et peut-être avec raison, à les effacer de sa mémoire. « Je trempe, disait-il, avec les eaux du Léthé, le bon vin que je bois à la santé de mes amis. » Il avait fait le matin la chasse au Pompignan, il se mettait au bain, se faisait lire les journaux, disait quelques plaisanteries, et tout était fini.

Pendant sa vieillesse, Voltaire redoubla de

(1) Dans une lettre à son ami Thiriot, il se peint avec la plus frappante vérité :

Sans respect pour les grands et sans crainte du sort,
Patient dans mes maux et gai dans mes boutades,
Me moquant de tout sot orgueil,
Toujours un pied dans le cercueil,
De l'autre faisant des gambades,

voilà l'état où je suis, mourant et tranquille. (Correspondance, 1731.)

Toujours riant de ses maux, il écrit à d'Alembert : «Votre estomac, mon cher ami, mon cher philosophe, ne peut pas être en pire état que ma tête. Ma petite apoplexie, à l'âge de quatre-vingt-trois ans, vaut bien vos déjections à l'âge de quarante ans. Mettons l'un et l'autre dans le même plat, vos entrailles et mes meninges, et offrons-les à la philosophie. » (9 mai, 1777.)

soins pour se conserver. On faisait du feu en tout temps dans son appartement, et il se couvrait d'excellentes fourrures de Russie. Pendant la rigueur de l'hiver, il prit le parti de ne plus sortir de chez lui; il restait même au lit jusqu'à cinq ou six heures du soir. Ce lit, d'une extrême propreté, était couvert de livres. On voyait auprès une table élégante sur laquelle se trouvait toujours de l'eau fraîche, du café au lait ou au chocolat, des marques de papier blanc et une écritoire. D'après de pareils soins, on peut présumer que cet homme célèbre eût fourni une carrière centenaire, s'il n'avait pas lui-même manqué à ces préceptes. Agé de quatre-vingt-quatre ans, il quitta le pays où il avait conservé si long-temps son repos, son indépendance et sa santé; il vint à Paris au milieu de l'hiver, et c'est avec raison qu'il dit à son vieil ami d'Argental : *J'ai interrompu mon agonie pour venir vous embrasser.* En effet, débile, usé par l'âge et les travaux, il ne put supporter les fatigues du voyage, encore moins les émotions vives et répétées qu'il éprouva à Paris. Des douleurs aiguës au col de la vessie et une rétention d'urines s'étant déclarées, il prit quelques doses trop fortes d'opium pour obtenir un peu de repos et de sommeil; mais il ne tarda pas à succomber. Ainsi vécut et mou-

rut cet homme qui, pendant soixante ans, fatigua la renommée de son nom, qui fut loué et critiqué au-delà de toute mesure, qui eut des statues, une apothéose, un roi pour courtisan, et que des personnes superstitieuses ont cru n'être que l'esprit du démon ayant revêtu la forme humaine.

Les exemples seraient sans nombre pour démontrer cette vérité, que beaucoup d'hommes illustres auraient succombé de bonne heure, s'ils ne s'étaient astreints à un régime conforme à leur constitution et à leurs travaux. Quelques anciens ont aussi très-bien connu l'art de conduire loin une petite santé. Après une longue énumération des infirmités d'Auguste, Suétone dit : « Ainsi, toujours débile, il ne supportait aisément ni le froid ni le chaud, *quare, quassato corpore, neque frigora, neque æstus facile tolerabat.* Cependant, ajoute l'historien, il soutenait cette santé fragile par beaucoup de soins, *verum tamen, infirmitatem magnâ curâ tuebatur.* (*Aug.*—82.) Auguste vécut, en effet, soixante-seize ans. Parmi les modernes, remarquons encore le célèbre architecte Wren. Son tempérament était très-délicat; il semblait même, dans sa jeunesse, disposé à la consomption; mais, par un plan de vie sage et réglé, il vécut jusqu'à

quatre-vingt-onze ans. La mère de Hobbes, effrayée, dit-on, par la fameuse flotte *invincible* de l'Espagne, accoucha avant terme, et l'enfant était d'une extrême faiblesse : Hobbes vécut pourtant quatre-vingt-douze ans, et il écrivit quarante-deux ouvrages. Mais sa vie est un modèle de sobriété, de chasteté et de ménagemens pour sa santé. Quoique épicurien, Saint-Evremond ne se livrait qu'avec prudence à l'étude et aux plaisirs; aussi à quatre-vingt-huit ans écrivait-il à Ninon de Lenclos : « Je mange des huîtres tous les matins, je dîne bien, je ne soupe pas mal; on fait des héros pour un moindre mérite que le mien. » Michel-Ange était en tout l'opposé de Saint-Evremond. Ayant reçu de la nature le plus beau génie et le tempérament le plus robuste, il conserva l'un et l'autre par une vie très-frugale, une extrême continence, l'art de travailler sans trop fatiguer le corps. On connaît la multitude de ses chefs-d'œuvre, et sa vie a été de quatre-vingt-dix ans. M. de Buffon n'eut pas des mœurs aussi austères que Buonarotti, mais il était d'une grande sobriété; l'exercice corporel le délassait de ses longs travaux du cabinet. Devenu vieux, il faisait chauffer dans l'hiver tous ses appartemens à seize degrés, et il n'en sortait plus sous aucun prétexte pendant

près de six mois. Le modeste Daubenton, son collaborateur, suspendait tout à coup ses travaux pour peu que sa tête se trouvât fatiguée ; il s'amusait même à lire et à faire des romans, c'est ce qu'il appelait *mettre son esprit à la diète.*

On sait tout le soin que Kant apportait à sa santé. On connaît sa vie régulière, son régime exact, ses précautions minutieuses, ses règles d'hygiène, pour éviter de tomber malade. Toujours levé à cinq heures et couché à dix, il prenait constamment de l'exercice dans la journée, ayant soin même de respirer par le nez, afin d'échauffer l'air qui pénétrait dans les poumons. Jamais il ne mettait de jarretières, pour ne pas gêner la circulation. Le boire, le manger, le travail, l'exercice, tout était réglé avec la même ponctualité. Il avait soin surtout de chasser toute idée qui aurait troublé son sommeil. Chaque soir, en se couchant, il s'enveloppait méthodiquement de sa couverture, et il se demandait : *Y a-t-il un homme qui se porte mieux que moi?* Ne frappons pas de ridicule ces minutieuses précautions : avec elles, Kant a vécu près d'un siècle, sain de corps et d'esprit ; il est devenu le père de la philosophie moderne en Allemagne, ses travaux sont immenses, sa gloire et son nom impérissables.

Comparez maintenant la vie, la santé, la longue carrière de ces grands hommes avec celles de beaucoup d'autres qui n'ont pas su ou voulu ménager leurs forces, diriger, exalter ou modérer à propos le feu du génie qui était en eux. Pascal, Molière, Mirabeau, Byron, etc., furent malheureusement dans ce cas. Nous avons déjà parlé brièvement des premiers; quant au dernier, qui donc ignore l'étrange fougue de son caractère et de ses mœurs, sa bizarre manière de vivre, tantôt se plongeant dans toute espèce de voluptés matérielles, tantôt affectant une frugalité excessive. Dépasser tout, outrer tout, au physique comme au moral, était systématiquement son but et l'objet de sa vanité. Il eut des vertiges, des crises nerveuses, une sorte de débilité qu'il attribuait toujours à de la plénitude. « Depuis son arrivée en Grèce, il s'était constamment abstenu de toute nourriture animale, ne vivant que de pain et de beurre, de fromage, de légumes et de fruits. Poursuivi d'ailleurs de la frayeur d'engraisser, depuis sa première jeunesse, il se mesurait presque tous les matins le tour des poignets et de la taille; et quand il croyait voir accroissement d'embonpoint, il prenait une forte dose de médecine. » (*Mémoires de lord Byron*, tom. 5, p. 422.) Pour éviter

cet embonpoint, qu'il appelait, une *hydropisie d'huile*, il souffrait la faim, ou bien il la faisait passer en avalant une oublie imprégnée d'eau-de-vie. Quel régime! quelle conduite pour un homme débilité, nerveux, vivant à Missolonghi, climat humide et malsain! Aussi Byron fut-il fauché par la mort à la fleur de ses ans.

Pour objection à cette masse de preuves, on cite des personnes qui ont peu vécu malgré un régime fort exact, et d'autres dont la carrière a été longue, quoiqu'elles aient fait beaucoup d'excès; puis vient la fameuse épitaphe : *Stava benè*, etc. Est-il donc nécessaire de répondre que c'est toujours le très-petit nombre qui se trouve dans ce cas? D'ailleurs, tel qui n'a pu parvenir qu'à cinquante ans, en se conduisant avec art et sagesse, n'eût peut-être pas dépassé trente ans, en vivant au hasard des circonstances; et tel autre, au contraire, atteint sa soixantième année, qui eût vécu un siècle, s'il n'avait pris le dangereux parti de s'abandonner à la vie sans la raisonner, sans l'observer, sans en calculer les chances.

Autre erreur : Vivre hygiéniquement, c'est vivre trop régulièrement; c'est s'asservir, c'est flétrir l'existence, c'est en rétrécir le cercle. Non, certes, la vraie médecine ne l'entend pas

ainsi ; elle rejette de ses préceptes l'exactitude et la précision tyranniques ; elle brise la balance de Sanctorius ; elle ne veut pas qu'on vive par doses réglées, par poids et mesures, par dragmes, onces et scrupules. Ses principes, toujours larges, généreux, sont fondés sur une immuable expérience. Elle voudrait convaincre tout penseur prudent et éclairé des axiomes suivans :

S'attacher à maintenir les fonctions organiques dans un degré d'action qui contribue le mieux à leur harmonie, et par conséquent à déterminer et maintenir une constitution saine et vigoureuse.

Faire avec soin l'inventaire et l'estimation de ses forces ; se bien persuader qu'en les employant outre mesure, on les détruit à jamais, tandis qu'elles se renouvellent en les ménageant.

Que le travail de l'intelligence étant évidemment celui qui coûte le plus à l'économie, ne devrait être pris que sur l'*excédant* d'une vigueur qui n'a lieu que par intervalles ; et quelque favorisé qu'on soit de la nature, qu'il faut bien se garder de dire : « Là où il y a tant, il doit encore y avoir davantage. »

Que, toutes choses égales d'ailleurs, un régime doux, une vie réglée, des habitudes simples et modestes ; que mettre de la tempérance

en tout, même dans ses études et dans ses travaux, sont autant de chances pour la santé, trésor dont la folie seule méconnaît le prix.

Qu'indépendamment de cette règle générale, chacun doit étudier, connaître et pratiquer ce qui convient le mieux à son tempérament et aux spécialités qui lui sont inhérentes.

Que dans toute position sociale, il y a une direction plus ou moins juste, un emploi plus ou moins judicieux et salutaire de ses facultés et du régime que l'on adopte.

Qu'il convient aux gens de lettres, artistes, savans, plus qu'aux autres hommes, d'examiner la question du bien-être physique avec cette attention forte, cette vivacité pénétrante et passionnée qu'ils apportent dans une foule d'autres questions.

Enfin, qu'il est des cas où il faut savoir dire: *Valete musæ, et valete curæ.*

CHAPITRE VI.

Philosophie de l'Hygiène.

DES AGENS MODIFICATEURS DE L'ÉCONOMIE : RÉSULTATS GÉNÉRAUX DE LEUR ACTION, BASES FONDAMENTALES DE L'HYGIÈNE.

Non accepimus vitam brevem, sed facimus.
(SÉNEC.)

TANT que la vie subsiste, il existe entre la puissance organique et les corps qui nous entourent, une action et une réaction continuelles. Si

la force de celle-ci est en rapport avec l'influence des modificateurs, l'économie se soutient et se fortifie; il est même possible de dépasser quelquefois les limites ordinaires de la réaction, pourvu que la force vitale ait toute sa plénitude d'énergie, car *tout est sain aux sains*. Au contraire, si la réaction cesse d'être en équilibre avec les modificateurs, l'harmonie organique est troublée, intervertie : telle est l'origine de nos diverses maladies. Ces modificateurs sont innombrables; ils comprennent en effet tout ce qui agit sur l'homme. Le *mens,* ou l'être pensant, en est souvent un des plus actifs. Ainsi, agens physiques, agens mécaniques, agens chimiques, agens moraux, tous concourent à varier l'action vitale, à modifier, à altérer nos organes, quelquefois à changer presque entièrement le tempérament primitif. Par cette même raison, tout en nous ou hors de nous, peut être cause de maladie ou de guérison, selon les circonstances extérieures ou intérieures.

Bien que le moral, comme nous venons de le dire, soit une cause énergique de modification de l'économie, lui-même subit pourtant, dans certains cas, l'influence des corps extérieurs, mais par l'intervention des organes. Ceci est un principe d'hygiène et de physiologie d'une in-

contestable vérité. Pour être bons, soyez sobres la médecine, comme la sagesse, a depuis bien long-temps confirmé la justesse de cet axiome.

On doit sentir maintenant combien il importe d'imprimer une direction convenable à l'action de ces puissans agens, d'étudier l'influence particulière de chacun d'eux, de rechercher sur quels appareils d'organes leur action se porte spécialement, comment il convient d'établir une exacte balance entre leur mode d'agir et les conditions de l'organisme, c'est-à-dire apprécier les rapports des causes avec les effets, régler les forces vitales dans l'intérêt de la conservation individuelle, afin de parvenir à cette régularité de mouvemens, à cette aisance de fonctions qui caractérisent, qui constituent et maintiennent la santé. Que la vie s'exerce sans douleur, qu'on soit heureux d'être, voilà le point de perfection à atteindre, *porro unum et necessarium*. La santé par-dessus tout, est-il d'autre théorie du bonheur? Celui qui se livre à la fougue de ses appétits physiques, ou qui commet des excès dans les travaux de l'esprit, est un insensé, une victime que les maladies attendent. La nature est aussi inexorable que le destin; elle ne remet rien, il faut toujours acquitter la dette; et qui paie plus tard, paie souvent plus cher.

Cette direction des moyens hygiéniques dépend à la vérité des différences individuelles, des tempéramens, des âges, du sexe, des habitudes, du genre de travail ; mais il est des préceptes fondamentaux applicables à toute économie vivante. Ce sont ceux dont il s'agit ici, et que nous allons exposer. Ces préceptes ont une base tellement solide, si bien appuyée sur l'expérience des siècles, que nous ne craignons pas de les donner sous la forme de théorèmes. Quiconque fait cas de la vie et de la santé doit sans cesse les méditer.

Ier THÉORÈME. *Les agens qui modifient l'organisme sont conservateurs ou destructeurs de l'économie, soit par leur nature, soit par leur mode d'action.*

Je m'observe moi-même et je me dis : Je vis, et bientôt je ne vivrai plus. A telle époque de mon existence, je vis plein de force et de vigueur, à telle autre époque, les maladies, que je bravais, m'insultent et m'assiégent. Mon corps dépérit ; il se flétrit, il s'use et décline, et cependant les élémens restent les mêmes, rien n'a changé autour de moi. D'où viennent ces différences? Précisément de la force virtuelle organique, dont l'exercice de nos fonctions démontre

l'existence, et qui, selon les époques de ma période d'activité ou de vie, a plus ou moins de puissance ou de réaction. Donc les agens modificateurs sont tout à la fois conservateurs ou destructeurs, selon le degré d'activité organique. Ainsi, toujours et partout, la vie est aux prises avec la mort. Toutefois, ces agens extérieurs finissent par triompher, parce que la force organique, loin de se maintenir, cède peu à peu et finit même par disparaître dans l'individu. Voilà comment la mort est la dernière conséquence des actes de la vie, comment il se fait que chaque instant nous y conduit. Hippocrate a dit : « La nature de l'homme ne peut pas résister à la puissance de l'univers. » (*De Diebus judicat.*, n° 1.)

IIe THÉORÈME. *Plus les agens sont éloignés de la nature organique et vivante, plus ils surmontent les efforts de la puissance vitale.*

Voilà pourquoi les substances inertes ne fournissent point d'alimens à l'homme et aux animaux. L'estomac ne peut avoir sur elles une action efficace, tandis qu'il s'exerce avec avantage sur les êtres organisés, et particulièrement sur ceux qui se rapprochent de sa nature. Un médecin anglais observe avec raison « que, dans les molécules qu'il s'assimile, un animal ne

choisit jamais que lui-même. » Tout être vivant s'organise sans cesse, car la vie consiste dans la vivification et dans l'organisation constante de la matière. Mais plus cette matière diffère de l'animal, plus long-temps elle est soumise à l'action élaboratrice de l'organisme. Ainsi, les végétaux exigent un plus grand travail de la part de l'appareil digestif que la chair des animaux, on en sent la raison. Les remèdes tirés du règne minéral, ont par ce motif une action d'autant plus forte; c'est pourquoi on ne les donne qu'à petites doses, et rarement aux personnes faibles.

IIIe THÉORÈME. *L'homme, forcé de s'emparer ou de rejeter certains agens, avait besoin d'un régulateur infaillible pour reconnaître ceux qui lui sont utiles, ceux qui lui sont nuisibles.*

La nature l'en a généreusement pourvu; c'est le double levier du plaisir et de la douleur. En effet, n'est-ce pas en vertu d'une grande et belle loi zoonomique que chaque besoin est accompagné d'un sentiment pénible? La douleur est donc essentielle à notre existence; c'est l'élan du principe conservateur qui indique au *moi*, ce qui manque ou ce qui blesse, ce qu'il faut ôter ou ajouter. Le besoin est-il satisfait; un senti-

ment de bien-être qui succède aussitôt en est l'indice le plus formel. Telle est l'unique source du plaisir et de la douleur, et, pour le dire en passant, le moule primordial de toutes les passions; car les besoins factices de l'homme et leurs tristes conséquences en sont les suites inévitables.

Remarquons en outre que la nature a proportionné le plaisir qui résulte de la satisfaction des divers besoins à leur importance. Ainsi, l'alimentation, qui tient directement à l'existence, est au-dessus d'une foule de besoins secondaires. Bien plus, comme dans l'ordre général des choses, la conservation de l'espèce est infiniment plus importante que celle des individus, la nature a invité, a forcé même presque tous les êtres organisés à l'acte de leur reproduction par l'attrait irrésistible du plaisir le plus vif dont elle ait embelli leur courte existence. C'est ainsi qu'elle marche toujours à son but.

IV[e] THÉORÈME. *Les forces organiques se maintiennent et même s'augmentent par un exercice soutenu. Elles se détériorent de deux manières : par un repos trop prolongé, ou par une activité trop grande.*

Cette loi vitale est très-remarquable. Puisque toutes les influences extérieures tendent à mo-

difier et souvent à détruire l'économie, un moyen certain de se maintenir en santé semble d'abord de se soustraire le plus possible à l'action même de ces agens; mais il n'en est rien. Si la nature nous a de toutes parts environné d'ennemis, n'a-t-elle pas mis en nous une force qui en tempère et repousse l'énergie, qui en fait le contre-poids au moins pendant quelques années? Ainsi, les puissances extérieures qui tendent à nous détruire, et les puissances tutélaires qui tendent à nous conserver, doivent être constamment en action pour constituer la vie et maintenir la santé. Les organes n'ont d'activité et de forces réelles qu'autant qu'ils trouvent de résistances qu'ils combattent et surmontent.

Les conséquences de cette loi physiologique sont innombrables et donnent la solution de diverses questions hygiéniques.

Voilà pourquoi ceux qui se livrent à la mollesse, à l'indolence, sont moins vigoureux, moins vivaces, moins *longévites* que l'agriculteur, le soldat, le marin; comment la moindre fatigue les énerve, les abat, et comment ces voluptueux enfans de la paresse rencontrent précisément ce qu'ils cherchent à éviter avec tant de soin, les infirmités, les maladies. Toute leur sollicitude se borne à éloigner les agens contre lesquels la

nature nous a destinés à réagir, à se soustraire à leur action. Dès lors, ils se dépouillent volontairement des armes qu'elle-même leur a fournies. On ne savoure pas intuitivement la vie. Physiologiquement parlant, elle est un combat; et plus la réaction est forte, plus la victoire est assurée. *Ignavia corpus hebetat, labor firmat; illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam, reddit.* (Cels., *de Re Medicâ,* cap. 1.)

Ve théorème. *Toute action organique, comme toute excitation, doivent être cependant comprises entre certaines limites qui varient d'après la constitution individuelle.*

Voulez-vous fortifier les organes? exercez-les; voulez-vous les maintenir dans un état de vigueur naturelle? ne les excédez pas; en un mot, employez, développez, mais n'usez pas vos forces. Il y a en effet des limites d'excitation qu'on ne dépasse jamais impunément. Mais comment les reconnaître? dira-t-on. Le voici : en remarquant, par l'observation, que le travail imposé à chaque organe ne soit pas hors de proportion avec sa puissance de réaction, qu'il n'y ait après ce travail ni fatigue extrême, ni prostration, ni épuisement. A la vérité, tout cela est individuel. Tel homme exerce ses organes musculaires ou le

cerveau pendant quatre heures, et n'en est que plus dispos; tandis que deux heures du même travail excéderaient un autre individu. Il en est de même pour toutes nos fonctions. La sphère d'activité de chacune d'elles est compassée d'après la constitution ou le tempérament : c'est là ce qu'il convient d'étudier.

Cependant, on peut poser comme principe général qu'il vaut mieux rester en deçà des limites que de les dépasser; que la violence et la continuité des excitations, est plus dangereuse à l'économie que leur privation ou leur diminution, parce qu'il est plus aisé d'activer les forces que de les réparer. Le renoncement absolu aux jouissances vives et répétées, est à tout prendre, la seule garantie contre les désordres organiques qui en sont la suite. L'oracle de Cos a dit : *Labor, cibus, potus, somnus, venus, omnia mediocria sunto.* Car souvenez-vous que la puissance organique peut être augmentée, diminuée, ménagée; qu'il est possible de prolonger la durée de son activité, mais qu'une fois complètement épuisée, il n'est aucun moyen de la régénérer. De là cette règle éternelle, que la modération est la base de la morale, le principe de la santé, la source du bonheur; qu'il faut toujours ménager le *vouloir* pour ne pas faillir au *pouvoir*,

et qu'après tout, la sagesse n'est qu'un corollaire de physiologie.

Si pourtant, il y a nécessité d'une excitation violente sur certains organes, une des misères de l'état social, il faut chercher à en diminuer le danger, soit par d'autres réserves dans le régime, soit par des intervalles de repos plus ou moins prolongés.

VI[e] THÉORÈME. *Chaque organe a une somme déterminée de force relative à ses fonctions; mais il n'en emploie habituellement qu'une partie.*

Un homme, renfermé dans son cabinet, lit, pense, médite, compose; après quelque temps, il quitte la travail; mais sain et dispos encore, il sent que ses facultés ne sont pas épuisées, et qu'il pourrait *à la rigueur* continuer d'appliquer son esprit. Il en est de même des plaisirs de la table, de l'amour, de l'exercice du corps, quand on veut tout goûter selon la mesure du sage, en économisant le mouvement vital, en ne cherchant pas, comme les insensés, à faire du plaisir toujours une affaire et jamais un besoin. Cette loi de l'économie a de l'analogie avec la distinction que Barthez faisait entre les forces agissantes et les forces radicales. Qu'on ne perde donc jamais

de vue ce principe de haute physiologie applicable à l'hygiène, que la force active départie à chaque organe, et qui se dépense habituellement *vires in actu*, n'est qu'une partie d'une force plus considérable, mais dont l'existence ne se manifeste que dans certaines circonstances, *vires in posse*. Or, quelles sont ces circonstances? Un surcroît extraordinaire d'excitement; des stimulations trop répétées, trop continues, comme dans des travaux excessifs, des jouissances sans mesure et sans interruption. Il y a donc dans l'action des excitans et la réaction organique, un *minimum* et un *maximum* d'action entre lesquels se trouvent une infinité de nuances et de mouvemens oscillatoires. Au-dessous du premier, comme au-dessus du second, l'équilibre se rompt, et la santé n'existe plus.

VIIe THÉORÈME. *Plus les organes sont doués d'énergie, plus ils ont besoin d'être excités; au contraire, plus ils sont débiles, moins ce besoin se fait sentir.*

Ce théorème n'a pas besoin d'explication, quelque importantes que soient les conséquences qui en résultent. L'homme robuste et l'individu faible, l'enfant, le vieillard, le jeune homme, doivent exercer leurs organes dans des propor-

tions différentes et toujours relatives à la puissance de réaction. Il en est de même de chaque organe en particulier; plus il y a de faiblesse, et moins l'excitation doit être forte.

VIIIe THÉORÈME. *Toute modification organique produite subitement, porte à l'économie une atteinte plus profonde que si elle avait lieu graduellement, même en la supposant plus forte.*

Ce principe d'hygiène est d'une importance majeure. En effet, tout excès est ennemi de la nature humaine, mais bien plus encore quand cet excès se fait brusquement et à contre temps. Pourquoi cela? c'est qu'une excitation forte et subite, rompant tout à coup les rapports de nos forces avec leurs excitans naturels, oblige ces forces à s'élever sur le champ au-dessus de leur type naturel. La sensibilité a été saisie et surprise pour ainsi dire, et la contractilité se trouve hors de proportion avec l'agent qu'elle doit modifier. Exemples : Il y a des poisons et des miasmes délétères qui tuent subitement et sans fièvre; il est évident qu'alors les forces organiques n'ont eu ni le temps ni le pouvoir de réagir. L'estomac d'un convalescent ne reprend ses forces que gra-

duellement. Ceux qui passent sans précautions de nos climats dans les régions équatoriales, ne s'acclimatent souvent qu'au prix de violentes maladies, mais on s'accoutume peu à peu à ces climats; c'est ce qu'on nomme se *créoliser*. Contraignez un individu habitué à une vie molle et efféminée, à braver tout à coup de rudes travaux et les inclémences des saisons; forcez un homme constamment occupé de travaux matériels à s'enfermer dans un cabinet ou un atelier de peinture, ne les verrez-vous pas tous les deux languir et succomber en peu de temps?

Posons donc comme principe invariable d'hygiène, que pour bien apprécier l'effet d'un agent modificateur, d'un stimulant quelconque, il faut avoir autant égard à la rapidité avec laquelle il a agi, qu'à l'énergie même de son action. Voulez-vous obtenir les meilleurs effets d'un bon régime? établissez-le de manière que ces effets soient progressifs, mais sans interruption. C'est ainsi que l'hygiène produit d'étonnans résultats, de véritables transformations; mais l'impatience ne veut pas toujours attendre ces résultats, ou bien elle se refuse long-temps à les apercevoir. Cependant, qui oserait nier la progression de l'aiguille d'une montre, parce que ce mouvement ne peut être perçu par le regard?

IXe THÉORÈME. *Pour que l'action des organes modificateurs produise quelque effet sur les tissus vivans, ils doivent être en contact avec eux pendant un espace de temps déterminé par leur nature.*

Les sensations fugitives ne laissent pas de traces dans l'économie, soit en bien, soit en mal. Un projectile lancé avec une grande force ne frappe la rétine d'aucune impression. Si l'on traverse un pays marécageux, dont l'atmosphère est chargée d'effluves dangereux, on n'en éprouve aucune atteinte fâcheuse. Ainsi une impression momentanée, quand elle n'est pas extrême ou subitement destructive, est donc bientôt effacée, soit qu'une autre la remplace, soit que l'énergie de la réaction en fasse bientôt disparaître la trace. Pour produire des effets réels, il faut une proportion remarquable entre la durée de la cause agissante et l'action de nos organes. La prolongation d'un certain degré d'excitation cérébrale est indispensable pour composer, et la sève poétique ne coule à pleins bords qu'à cette condition.

Ajoutons qu'en vertu de cette loi, les résultats des moyens de l'hygiène bien combinés, mais adoptés pendant trop peu de temps, ou les inconvéniens d'erreurs passagères de régime,

n'entraînent avec eux, ni un avantage réel et marqué, ni un préjudice digne de quelque considération. Dans ce dernier sens, on dit que les meilleures folies sont les plus courtes.

C'est donc, je le répète, l'action prolongée de la cause ou agent, quel qu'il soit, qui donne de la valeur ou de l'importance à tel ou tel régime, ou de la gravité aux erreurs commises à cet égard. Bien entendu que cette gravité est encore relative à la constitution de l'individu, ou à l'action continuelle ou interrompue de la cause modifiante; et cette dernière circonstance est des plus importantes. En résumé, tout homme réfléchissant sur l'hygiène qu'il lui convient d'adopter, doit considérer dans chaque excitant contre lequel ses forces doivent s'exercer, 1° l'intensité de cet excitant; 2° la durée de son action; 3° la continuité ou la périodicité de cette action.

Xe THÉORÈME. *Lorsqu'un excitant a fait une impression telle qu'il y a réaction organique, cette impression se continue quelque temps, bien que la cause ait cessé d'agir.*

Ce théorème confirme le précédent. N'est-il pas, en effet, démontré que quand on a senti l'impression d'un corps d'une qualité fortement prononcée, cette impression est telle qu'elle

subsiste quelque temps après la cessation de la cause? Les saveurs, les odeurs qu'on appelle *fortes* et *pénétrantes*, en sont des preuves vulgaires. Si l'on fait tourner rapidement un corps incandescent, on aperçoit un cercle de feu. Il est évident que l'impression faite instantanément sur un des points de la rétine, se continue jusqu'à ce que l'excitation se renouvelle. Ce qui se passe dans les organes des sens a également lieu pour tous les autres. De certaines doses de médicamens données périodiquement et souvent à des intervalles éloignés, produisent néanmoins des effets permanens et de grandes modifications dans l'économie. Maintenant, il est aisé de faire l'application de ce principe à l'hygiène.

XIe THÉORÈME. *Quand un stimulant actif est appliqué un certain temps sur un tissu vivant, le système sanguin de ce tissu accroît son énergie vitale; il reçoit plus de sang que dans l'état ordinaire.*

Excite-t-on une partie extérieure du corps, soit par des frictions, soit par l'application d'un corps brûlant ou de toute autre manière, cette partie ne tarde pas à prendre une teinte rouge plus ou moins foncée. Cet effet est le même pour tous les organes de l'économie. Lorsqu'on se

livre à une méditation prolongée, la tête s'échauffe, le teint s'anime, comme nous l'avons déjà observé. Nous trouvons ici l'origine de toutes les congestions sanguines, soit naturelles, soit anormales.

L'abord fréquent du sang dans un organe, est-il graduel et pourtant permanent, il s'y fait alors un grand afflux d'élémens nutritifs, cet organe se fortifie, accroît son volume et l'énergie de son action. Mais si cette augmentation d'action et de nutrition est au-delà d'une juste proportion, si l'organe en même temps, est toujours tenu dans une activité extrême, dans une sorte d'*érection pathologique*, il suit nécessairement de ce mouvement fluxionnaire et congestif, ou des inflammations aiguës à disgrégation moléculaire, soudainement désorganisatrices des tissus, ou des inflammations chroniques qui les détruisent d'une manière lente mais irrémédiable. Les ramollissemens du cerveau, etc., les maux de tête violens, l'insomnie, l'apoplexie, l'aliénation mentale, etc., ces cruelles ennemies des penseurs profonds, n'ont pas d'autre origine, non plus que les inflammations de la poitrine, de la gorge, les crachemens de sang, chez les orateurs, les chanteurs, les phlegmasies de l'estomac et du bas-ventre, chez les gastronomes, etc. La balance de

la circulation doit donc être maintenue de manière que chaque organe ne reçoive, s'il est possible, que la quantité de sang nécessaire à sa nutrition et à ses fonctions.

XIIe THÉORÈME. *Toute impression nouvelle quelle quelle soit, et sur quelque organe qu'elle agisse, est d'abord vivement sentie, mais à moins que son activité ne soit extrême, elle s'affaiblit en continuant, et l'organe cesse d'y être sensible.*

Voici le même théorème présenté d'une manière plus concise : l'*application réitérée d'un stimulus, tend à diminuer l'intensité des effets qu'il produit.*

Cette importante loi physiologique, n'est autre que L'HABITUDE, en donnant à ce mot la plus grande extension possible. Les applications en sont tellement nombreuses en physiologie, en pathologie, en hygiène, et même en morale sous le rapport de la civilisation, des mœurs, de l'éducation, qu'il serait impossible d'en faire le tableau complet. Contentons-nous d'en exposer quelques-unes relatives au sujet qui nous occupe.

Remarquons d'abord qu'en médecine, on est forcé d'augmenter certaines doses de médicamens

actifs, souvent encore de les suspendre, parce que leur action deviendrait nulle.

Les impressions agréables, vivement senties, ramènent bientôt à l'indifférence; toujours du plaisir, n'est plus du plaisir. On commence l'usage des liqueurs spiritueuses, du tabac, de l'opium par de faibles doses, et l'on finit par d'énormes quantités. Tel homme supporte à peine une heure de méditation, qui passe ensuite des jours entiers à réfléchir et à méditer. Le même phénomène s'observe pour la douleur. Toute impression pénible, douloureuse, s'efface et disparaît à la longue, la cause même persistant. L'économie s'habitue, se conforme, dans une foule de cas, à un état de malaise; elle s'arrange, elle compose pour ainsi dire avec le mal; autrement dit, la sensibilité s'use jusqu'à ne plus porter d'impression au moi. « L'assuéfaction endort la vue de nostre jugement. » (Montaigne.) Un homme ayant eu la fièvre pendant plusieurs années, se crut malade, le jour où il fut guéri. Tel individu ressent à peine un corps étranger placé dans ses organes et dont la présence lui était d'abord insupportable. Si un calculeux avait tout à coup dans sa vessie, une pierre comme on en extrait tous les jours, il ne pourrait la supporter vingt-quatre heures, et néanmoins il l'endure pendant

des années. Ainsi l'âme se lasse de ses plaisirs et s'endort sur des épines. On dirait que nous naissons avec des organes sans aucun penchant déterminé, mais qui étant aptes à toutes les impressions, en reçoivent les dispositions qu'ils auront un jour. Toutefois, les oscillations de l'échelle sensible, quelles que soient leurs variations, finissent toujours par revenir à zéro pour le moi, état désigné moralement sous le nom d'*ennui*, ou diminution de la vie. Il est certain que si la sensibilité toujours excitée, se reproduisait sans fin, sans mesure et sans altération organique, nous aurions trouvé le *souverain bien*. Encore faudrait-il que le même effet n'eût point lieu pour les sensations douloureuses. Cet état n'est donc pas fait pour l'homme. Il n'y a point d'impression vive, physique ou morale qui ne s'émousse à la longue. Et cependant l'économie *accoutumée* à un stimulant dont elle ne perçoit l'action que confusément, ne peut plus en supporter la privation. On conçoit de là, l'importance de régler ses habitudes, de manière qu'elles tournent toujours au profit de la santé. Plier et enlacer sa vie dans des habitudes de tous les jours, est un des principaux points de tout esprit sage et prévoyant. Un homme, en dernière analyse, n'est que le résultat de ses habitudes, il est ce qu'il

s'est fait. Aussi, disait un ancien : « Il me semble que placé sur le duvet de mes habitudes, je n'ai presque pas besoin de me donner la peine de vivre. » Il y a plus, le bon sens et la vertu, n'ont de garantie que dans la constance des principes, et celle-ci dans l'inébranlable fermeté des habitudes. On a été plus loin : un philosophe affirme, ainsi que je l'ai remarqué, que la nature n'est qu'une longue habitude, ce qui est une pure exagération de termes et d'idées, car les habitudes trouvent dans l'organisation primitive des bornes qu'elles ne franchissent pas; elles peuvent modifier profondément cette organisation, mais non jamais la changer *ab intimis*. Quoi qu'il en soit, rien de plus utile ou de plus pernicieux que l'habitude. C'est une fatale impulsion, c'est un puissant appui, c'est un baume salutaire, c'est un poison qui tue. Ne savez-vous pas qu'on ne se défait que très-difficilement d'une habitude vicieuse? Comme la robe du Centaure Nessus, on ne l'arrache point sans douleur et sans violence.

XIII[e] THÉORÈME. *Quand la sensibilité d'un organe a été presque épuisée, elle se ranime ou par l'augmentation du stimulus habituel, ou par de nouveaux excitans.*

L'instinct et le penchant vers le plaisir, n'ont pas tardé à se servir de cette loi physiologique, et trop souvent pour en abuser.

De l'eau, du vin, du café, de l'eau-de-vie, produisent sur l'estomac des effets plus continus qu'un seul et même excitant, c'est que chaque substance excite l'organe, selon sa nature. Le meilleur moyen de stimuler, de prolonger l'appétit, est certainement de varier, de mêler les alimens acides, sucrés ou fortement assaisonnés. Voilà en quoi consiste l'art d'un cuisinier exercé.

C'est aussi en vertu de cette loi, qu'on explique l'espèce de délassement qui se fait sentir en changeant d'occupation. Plusieurs gens de lettres ne reposent leur esprit qu'en l'appliquant à de nouveaux objets; il est certain que la diversité de ces objets ravive pour ainsi dire la pensée. Sanctorius a donc raison quand il dit : *Studium absque omni affectu, vix horam perseverat.... Cum unico affectu, vix quatuor horas; cum affectuum mutatione..... Die noctuque perseverare potest.*

Ainsi ce désir continuel de changer, de varier, cette ardeur de sensations nouvelles, cette soif du nouveau, « n'en fût-il plus au monde, » qui travaille l'homme usé par une excessive civilisation, trouve dans la loi physiologique que nous

examinons, sa base réelle et physique. Si l'on veut surexciter un organe ou un appareil d'organes, l'homme, tout puissant qu'il se dit, n'a cependant que deux moyens pour y parvenir, ou bien augmenter la dose de l'excitant, ou recourir à de nouveaux stimulans. Mais remarquons que dans le dernier cas, il est, comme dans le premier, des bornes qu'on ne franchit pas impunément. Au-delà d'une certaine mesure, les forces s'épuisent aussi bien par la variété que par la continuité des excitations; et c'est là ce qui trompe la plupart des hommes. Ils croient échapper au danger par la variété des impressions, fatale erreur! Parce que l'art d'un cuisinier habile tient sans cesse l'estomac dans un état d'irritation qui simule l'appétit, croit-on que les forces de ce viscère augmentent en proportion? non sans doute. Ces sensations diverses ne se neutralisent point l'une par l'autre; il y a seulement une somme d'excitation ajoutée à une autre. Ce que nous disons s'applique également à l'action cérébrale. Ici, nous signalons un des plus dangereux écueils de la volupté. « Défiez-vous de la *trahison* de vos plaisirs, » Montaigne vous en avertit.

Mais comment concilier, dira-t-on, ce désir d'excitations nouvelles avec la loi des habitudes?

La nouveauté irrite nos désirs, et nous sommes

enchaînés par l'habitude; de là il arrive que nous nous trouvons faiblement touchés par la possession, et très-vivement contrariés par la privation. Cette contradiction n'est qu'apparente. Le principe ne varie pas, celui d'éprouver le plus de sensations et d'émotions possibles, car la *sensibilité* est l'étoffe dont la vie est faite. Un homme s'est accoutumé à un stimulant quelconque; il ne peut plus s'en passer; la sensibilité réclame impérieusement son excitant habituel. L'en prive-t-on, l'organe, et par suite l'économie, ressentent une espèce de malaise, de *besoin* qui cesse aussitôt que l'excitant a été appliqué de nouveau: voilà l'*habitude*. Il n'est plus possible, ou du moins il est très-difficile, de s'en affranchir. Mais le même individu recherche cependant les moyens capables de modifier ces impressions habituelles, de les varier, d'en augmenter la vivacité, et presque toujours malheureusement en élevant les doses du stimulant, quel qu'il soit. Ainsi l'homme retenu par la chaîne de l'habitude et poussé par l'irritation progressive de ses désirs, tend sans cesse à multiplier ses sensations et ses besoins; en un mot, il veut vivre le plus possible, même aux dépens de sa vie. « Serait-il en effet, comme l'a dit Pascal, un monstre de contradiction? »

CHAPITRE VII.

DE L'ACTION DES PRINCIPAUX AGENS MODIFICATEURS DE L'ÉCONOMIE, CONSIDÉRÉS DANS LEURS RAPPORTS AVEC LA CONSTITUTION DES PERSONNES QUI SE LIVRENT AUX TRAVAUX DE L'ESPRIT.

ARTICLE Ier.

Atmosphère, climat, électricité.

— *Omitte mirari beatæ*
Fumum et opes, strepitumque Romæ.

Il était généralement admis en Grèce, que l'air de l'Attique rendait philosophe. La prodigieuse influence de l'atmosphère sur nos corps,

n'avait point échappé aux anciens; et le Traité d'Hippocrate, *des eaux, des airs et des lieux*, rend témoignage de cette vérité. En effet, ce fluide qui nous enveloppe de toutes parts, qui agit sur nous mécaniquement par la pression, physiquement par sa température, chimiquement par les gaz qui le constituent, fait partie de notre substance par la revivification du sang, but de la respiration. Dès lors il est évident que plus il sera pur, plus il influera sur l'économie, et même sur l'intelligence. Aussi ce même Hippocrate a-t-il dit : *Aer sapientiam cerebro et motum membris exhibet.* (De Morb. sacro, cap. IV.) Il ne faut donc pas s'étonner, si les facultés de l'esprit ont été poussées à leur plus haut degré de supériorité dans certains climats, et si après trente siècles, malgré l'étendue de nos connaissances, nous ne sommes encore que les disciples de Platon, d'Aristote, des poètes et des artistes grecs. La forme des gouvernemens, l'heureux pays qu'ils habitaient, dépendait elle-même du climat. Si les hommes du Nord ont conquis le Midi, les opinions du Midi ont toujours conquis le Nord. Soyez convaincu que le génie, cette plante céleste, ne porte ses plus beaux fruits que sous l'influence d'un soleil ardent, d'une atmosphère pure et brillante. C'est dans les climats chauds et tempérés que la na-

ture et la vie sont prodigues de leurs trésors. C'est là qu'on crée, partout ailleurs on ne fait qu'imiter, à l'exception des sciences physiques, résultat d'une suite d'observations.

D'ailleurs une terre fertile, un ciel doux, délivrent l'homme, dans les contrées méridionales, des soucis du présent, des inquiétudes sur l'avenir, et lui procurent cet heureux calme de l'âme si favorable à l'essor de l'imagination. Mais dans nos climats brumeux, *cœlum nebulis fœdum*, selon l'expression de Tacite, il faut lutter sans cesse contre les intempéries de l'atmosphère; dès-lors l'intelligence perd la moitié de sa force. Cette lutte est presque toujours au désavantage des hommes éminemment impressionnables, souvent réduits à un état d'énervation musculaire. L'observation médicale en fournit des preuves chaque année dans nos grandes villes. Le froid, l'humidité, les brouillards, les vents impétueux, les rapides changemens de température, les pluies abondantes, des hivers sans fin, des étés incertains, orageux, des exhalaisons malsaines; quels ennemis pour un organisme délicat, nerveux, irritable, souffrant, épuisé! Aussi, voit-on la plupart de ces êtres débiles, éprouver à chaque instant de violentes secousses, des maladies plus ou moins graves, dont la cause remonte presque tou-

jours à l'état de l'atmosphère. Rien n'agit davantage sur l'intelligence; il y a vraiment des jours où l'esprit ne sent pas juste : *Sapiens dominabitur astris.* Les pensées quelquefois faciles, abondantes, s'arrêtent tout à coup, les sources de l'imagination s'ouvrent et se tarissent d'après les degrés du baromètre ou du thermomètre. L'arrivée des équinoxes ou des solstices, influe plus qu'on ne croit sur les chefs-d'œuvre des arts, sur les affections, les évènemens de la vie, les catastrophes politiques (1). Demandez aux poètes, aux artistes, si chez eux, un vif sentiment d'énergie, d'alacrité qui fait désirer le mouvement, l'action, le travail, ou bien un certain état de langueur, de malaise inconnu, indéfinissable, ne se lient pas à l'état atmosphérique. Il est pro-

(1) L'histoire rapporte que le chancelier de Chiverny avertit le président de Thou que si le duc de Guise irritait l'esprit d'Henri III, pendant la gelée, qui le rendait furieux, il le ferait assassiner, ce qui arriva en effet le 23 décembre 1588.

On sait toute la part qu'avaient les saisons sur le génie de Milton et sur ses travaux.

« Il me semble que j'ai l'esprit fou dans les grands vents. » (Diderot.)

« Je suis toujours plus religieux un jour de soleil. » (Byron.)

L'influence de la lumière et de la chaleur solaire était

bable que l'électricité, ce puissant agent de la nature, joue ici un rôle important. La polarité électrique de l'atmosphère, correspond sans doute à la polarité *électro-vitale* de chaque organe, et dans certaines circonstances; mais la science ne peut en établir les rapports, car *l'armature* de la fibre vivante nous est inconnue.

Posons donc en principe qu'un climat tempéré, une saison douce où règne le *sibilus auræ tenuis* de l'Ecriture, un air pur, toujours renouvelé, constituent non seulement la première des jouissances physiques, mais une des conditions indispensables de la santé. Si les circonstances le permettent, que le médecin se hâte de conseiller le séjour à la campagne, aux personnes faibles et d'une vive sensibilité, dont l'exaltation immodérée, les jouissances, les travaux, les passions, les maladies ont usé, dévoré

surtout très-remarquable sur l'auteur de Gilblas, à une époque avancée de sa vie. Il s'animait par degrés, à mesure que le soleil approchait du méridien; il semblait avoir conservé la gaîté, l'urbanité de ses beaux ans, la vivacité de son imagination; mais au déclin du jour, l'activité de son esprit et de ses sens diminuait graduellement, et il tombait bientôt dans une sorte de léthargie qui durait jusqu'au lendemain. (*Biographie universelle*, article Lesage.)

la vie. Elles y trouveront deux biens inappréciables, la paix et la santé. Car, retremper le corps et rasséréner l'âme, voilà le double but qu'on y obtient presque toujours. Le repos de la nature a je ne sais quoi qui se communique à l'esprit; dès lors se calme cette irritation habituelle, cette impatience maladive, propres à ceux qui exercent fortement l'intelligence. Un certain apaisement des troubles du cœur se manifeste; la sensibilité y est moins excitée, moins provoquée ; si les passions grondent encore, elles y perdent certainement de leur ardeur, de leur âpreté ; il semble qu'on y parle de ses ennemis avec moins de ressentiment, de la chose publique avec plus de sang-froid, de la fortune avec plus d'indifférence. On ne voit plus que dans le lointain, ces formes menteuses, ces anomalies sociales, véritable tourment pour certains esprits. L'économie participe bientôt à cet état de bien-être, ou plutôt la santé s'améliorant, il y a plus de satisfaction morale. Les organes gagnent de la force, du mouvement, de la plénitude d'action; le corps devient agile, vigoureux; on le sent imprégné de chaleur et de lumière, pénétré de cette puissance électrique dont les irradiations actives entraînent, assemblent et divisent les élémens. La santé a passé dans le sang avec l'at-

mosphère où l'on est plongé. Enfin, on vit plus, on vit mieux, on vit pour ainsi dire, de sa propre vie, car le principe en est rallumé et doucement activé. Quant à moi, j'en ai vu d'étonnans effets; et je ne balance pas à dire de la campagne ce que Sydenham pensait de l'équitation, que si un médecin pouvait faire un secret de ce moyen de guérison, sa fortune et sa célébrité seraient bientôt immenses.

Cependant, pour retirer du séjour à la campagne tout le bien qu'on en attend, plusieurs précautions sont indispensables. La première est de bien choisir le lieu d'habitation; qu'il soit élevé, s'il est possible, et point humide surtout; le reste donné au luxe est indifférent. Petit jardin, simple chaumière, selon le vœu d'Horace, sont infiniment préférables à un château dans un pays insalubre.

La seconde précaution, est d'exercer modérément le corps et d'abandonner tout travail de tête. A quoi bon d'aller aux champs, si l'on emporte avec soi les livres et les soucis, si l'ambition, si les tracas de la vie sociale, vous poursuivent sans cesse, si l'on ne veut pas vivre pour vivre, pour savourer la volupté du repos.

La troisième enfin est de prolonger son séjour à la campagne le plus possible. La complète aëra-

tion du sang, le besoin de mettre en rapport la température atmosphérique et la température organique, n'ont de résultat salutaire qu'à la longue. Selon Thompson, il faut par jour à chaque individu, 18,864 décimètres d'air atmosphérique, et cette dose doit être respirée assez long-temps pour influer sur l'économie. La nécessité l'exige-t-elle? eh bien, revenez aux travaux de l'esprit, mais modérément, en les interrompant par ceux de la campagne. La vie rurale et littéraire tout à la fois, est peut-être ce qu'il y a de mieux pour l'homme. Voilà le seul moyen d'être *raisonnablement* heureux, puisque c'est là tout ce que la sagesse nous permet d'atteindre ici-bas.

Toutefois, lorsque l'hiver se fait sentir, il faut regagner la ville, à moins qu'on ne soit déterminé à habiter les champs. Dans ce dernier cas, on doit éviter le froid avec beaucoup de soin. Toutes les qualités extrêmes sont nuisibles aux personnes délicates et nerveuses, mais le froid par dessus tout. Le froid est l'ennemi des nerfs, vérité presque aussi ancienne que la médecine. Une température basse, fait non seulement une impression douloureuse sur la peau, mais elle engourdit et paralyse les extrémités nerveuses; elle arrête le mouvement excentrique cutané, de là, des stases sanguines, des maux de tête, des

oppressions, des crachemens de sang, des inflammations plus ou moins intenses, etc.

Le monde ambiant et l'intervention de ses modifications, comprend aussi les mouvemens de l'atmosphère. Les vents, leur direction, leur violence, les corpuscules qu'ils transportent, leur température, doivent être pris en considération. On sait tous les effets du *plumbeus auster* sur l'économie. Il n'est pas jusqu'aux simples courans d'air, aux vents coulis, si dangereux et si perfides dans certaines occasions, qui ne méritent également une exacte surveillance. Mais, dira t-on, faut-il vivre dans d'éternelles précautions? Lebegue de Presle, ce médecin ami de Rousseau, compte jusqu'à 360 accidens qui peuvent arriver dans un seul jour; comment les éviter? Mieux vaut cent fois ne pas s'en occuper et se laisser aller au gré du destin. Sans doute, si votre constitution est robuste, inattaquable, encore ne sais-je; mais si elle est faible, vous souffrirez, vous languirez, vous succomberez. Or, c'est pour les faibles principalement que nous écrivons. Leur but doit être non seulement d'éviter les maux, mais encore de fortifier leur constitution. Je le répète, un des meilleurs moyens pour y parvenir, est le séjour et le travail à la campagne. Ce goût se répand aujour-

d'hui de plus en plus, et les médecins y applaudissent; grand nombre de personnes fuient les villes, où on est si avare d'air, d'espace et de liberté. Cependant il reste encore beaucoup à désirer. On fait mille objections plus ou moins fondées pour éviter l'emploi de ce puissant moyen. Le défaut de fortune; cet obstacle n'est souvent que trop réel, mais avec des goûts simples, des désirs modérés, on l'écarte avec facilité. Il est plus certain que de malheureux gens de lettres attachés à la glèbe administrative, à l'enseignement, à des emplois, à des travaux indispensables, sont condamnés à respirer la méphitique atmosphère des villes. Qu'ils s'échappent le plus possible, qu'ils rompent leurs liens, qu'ils aillent aux champs secouer la poudre des bureaux, déposer le joug académique; ils y trouveront une inexprimable douceur à respirer sans contrainte. *Printemps et liberté!* s'écriait Volney, aussitôt que les premiers beaux jours se faisaient sentir. « Il m'arriva, une fois, à Compiègne, dit Marmontel, (*Mémoires*) d'être six semaines au lait pour mon plaisir et en pleine santé. Jamais mon âme n'a été plus calme, plus paisible, que durant ce régime. Les jours s'écoulaient avec une égalité inaltérable; mes nuits n'étaient qu'un doux sommeil; et après m'être éveillé le matin pour ava-

ler une ample jatte du lait écumeux de ma vache noire, je refermais les yeux pour sommeiller encore une heure. La discorde aurait bouleversé le monde, je ne m'en serais point ému. »
Eh bien! il est des hommes que ce bonheur ne séduit point; ils préfèrent le réduit enfumé, la rue bourbeuse qu'ils habitent, aux grandes scènes de la nature. Vivre dans une atmosphère attiédie, tempérée, respirer le parfum des fleurs, humer la fraîche rosée, l'air pur et vif du matin, se laisser doucement aller au courant de ses pensées, *rêver au bruit des eaux, de la lyre et des vers,* éprouver, en un mot, ce je ne sais quoi qui fait le charme de la vie champêtre, est pour eux le premier des plaisirs insipides. Ils préfèrent le tracas de la ville, le bruit et le mouvement, les agitations, les intrigues des coteries; ils ont besoin de la foule. Le théâtre de la vie humaine, vu de près, dans sa réalité, où quelquefois ils prennent un rôle dans la pièce, est le seul moyen d'embellir leur existence. Racine aimait peu la campagne; il a vécu de longues années, rue des Maçons et dans la triste rue des Marais, au faubourg Saint-Germain. Mme de Staël, en exil sur les bords de la Loire, a long-temps regretté le ruisseau de la rue du Bac; elle aurait préféré, disait-elle, cent louis de rente, rue Jean-Pain-

Mollet, à Paris, à cent mille livres à Copet. Mais que dire de ceux que la chaîne de l'ambition enlace de toutes parts? Jamais ils ne comprennent ce bonheur paisible de la campagne, cette quiétude de situation qui se communique à la pensée, aux sentimens, aux organes, aux nerfs, au sang, aux muscles. Il y a un art d'exister avec soi-même, et cet art, ils l'ignorent entièrement. C'est une belle chose, disent-ils, que la tranquillité, mais l'ennui est de sa famille; en effet, quand on vit habituellement dans un tourbillon de passions et d'idées irritantes, on ne s'aperçoit guère si la nature est riche et féconde, si l'air est doux, le ciel pur. Un homme d'État ambitieux et maladif, me l'avouait naïvement. Quand je suis à la campagne, disait-il, je me sens mieux, je respire à merveille, mon cœur est *desserré*, selon le mot de Mme de Sévigné, mais le démon de l'ambition me presse nuit et jour de son aiguillon. Il faut que je retourne m'enivrer de pouvoir, largement m'abreuver à cette coupe de mensonges et de déceptions.

Il est pourtant des individus qu'un médecin doit éloigner des solitudes de la campagne. Ce sont les imaginations ardentes, exaltées, les sensibilités romanesques, dont les sympathies inépuisables, la soif inquiète d'émotions et d'en-

thousiasme ne sont jamais satisfaites. Ces individus se font un monde à eux, et souvent leur esprit se perd dans l'immensité de l'univers, en voulant le comprendre et le mesurer. Il y a ici une fermentation cérébro-intellectuelle dont on doit se méfier. Il faut leur interdire les lieux solitaires, qu'ils recherchent si avidement, bien plus encore si le climat est irrégulier, orageux, le terrain bouleversé, les sites alpestres. C'est à eux de craindre le *fond des bois et leur vaste silence*, car la brûlante pensée qui agite leur cerveau, bien loin de se calmer, y acquiert au contraire une nouvelle activité. Eloigner d'eux-mêmes de tels malades, rompre la série d'idées qui les entraîne et les absorbe, enlever le trop plein de la tête, voilà l'indication à remplir. Quant aux moyens, un travail matériel soutenu, des occupations graves, une certaine complication de choses positives, d'affaires instantes, journalières, sont le régime le plus convenable. Le monde, ses folies, ses distractions à la fois étourdissantes et insipides, auraient peut-être plus d'efficacité encore ; mais comment faire entendre cette vérité à des hommes qui précisément ont pris le monde en aversion ? Cette difficulté est souvent insurmontable pour le médecin philosophe.

ACTICLE II.

Régime alimentaire.

Ex alimento robur, ex alimento morbus.

Une vérité depuis long-temps non contestée, c'est le mauvais état de l'estomac des personnes nerveuses, irritables, exerçant fortement l'intelligence. J'ai déjà dit que la cause de cette disposition organique se trouvait, d'une part, dans le défaut de contractilité de tous les tissus, notamment du canal digestif; de l'autre, dans l'excès de sensibilité des viscères, excès toujours entretenu par la continuelle tension des forces cérébrales. La puissance digestive est presque toujours en raison inverse de la puissance intellectuelle.

Cependant l'estomac est le protecteur de la santé, et cette dictature gastrique a lieu dans tout le cours de l'existence. Un ancien appelait avec raison ce viscère le *père de famille*. Puisse donc tout homme dont la contention d'esprit est devenue une habitude, un besoin, ne pas perdre de vue l'importante remarque que nous faisons ici! Quelques penseurs ont à cet égard une utile

prévoyance ; mais le grand nombre néglige les plus simples règles d'hygiène, et presque tous se plaignent de leur estomac, des angoisses d'une digestion pénible et incomplète. Très-peu savent apprécier l'inestimable valeur d'un estomac sain, à moins que la santé ne soit perdue ; mais alors, vœux inutiles ! regrets souvent superflus ! Sont-ils jeunes, l'insouciance est complète ; d'ailleurs, la fortune contraire les oblige à des privations souvent cruelles, la jeunesse supplée à tout. Plus âgés, ils ignorent ou feignent d'ignorer que l'art de la cuisine n'est que l'art de *s'indigérer* le plus souvent possible, surtout pour l'homme de lettres. Ses occupations mêmes aident beaucoup à ce funeste résultat. Après un repas, souvent copieux, un doux repos, un exercice léger, la tranquillité de l'esprit, seraient indispensables pour faciliter la digestion, point du tout : le temps presse, l'heure s'avance ; c'est un ouvrage qu'on a hâte de finir, un poëme qui languit, un article de journal ou de dictionnaire qu'on attend, un discours de commande, un tableau négligé et qu'on veut avancer, des épreuves à corriger, une correspondance à faire ; c'est le moment d'une inspiration qu'on croit heureuse, une idée qu'on ne veut pas laisser échapper. Dès lors on se remet au travail, on se laisse empor-

ter au charme de produire. Ce genre d'excès a lieu d'abord impunément, quand la santé est d'ailleurs bonne ; on ne se trouve pas plus mal de ce régime ; on sourit même des avertissemens du médecin, si par hasard on lui en parle. Il est probable que les miens n'auront souvent guère plus de succès. Cependant quelques légers accidens se manifestent tôt ou tard ; ils disparaissent avec facilité ; ils reviennent ensuite avec plus d'intensité. On observe alors des dégoûts, des pesanteurs, des tiraillemens à l'estomac, un appétit irrégulier, des coliques, une disposition hémorrhoïdaire, des flatuosités importunes, une sorte de malaise abdominal indéfinissable. Tantôt de sourdes inflammations détruisent l'organisation de l'estomac, en se propageant jusqu'au foie ; tantôt des gastrites à divers degrés, des crampes d'estomac, irritent et fatiguent ce viscère ; les digestions restent pénibles, incomplètes ; il y a alternativement diarrhée ou constipation : enfin, après de longues souffrances et quelques intervalles de mieux, il arrive tel symptôme qui annonce une irrémédiable lésion de l'appareil digestif. Quelle existence ! A quoi servent un nom, la fumée de la gloire, les hautes qualités de l'esprit ? Y a-t-il compensation ? Voltaire ne le croyait pas, car en parlant du président Hénault, comblé des

dons de la nature et de la fortune, il ajoutait : *Mais il n'a rien, s'il ne digère.*

Ce qu'il y a de déplorable, c'est que les infirmités, vengeresses de la raison et de la nature, ne surgissent pas sur le champ; on n'acquiert pas distinctement ici la notion corrélative de la cause à l'effet. La jouissance est présente, et le mal absent, preuve certaine que le médecin a tort, qu'il exagère, qu'il surfait sans cesse. Tout le monde n'a pas les yeux d'Addison, qui voyait la goutte, la fièvre, l'hydropisie en embuscade sous chaque plat.

Il faut bien se persuader que le grand œuvre de la digestion, la transubstantiation alimentaire, est une opération importante, complexe, réclamant l'activité pleine et entière des forces digestives. La matière *viable* que l'organisme extrait de la matière inerte, ne s'obtient que par une énergie complète de l'appareil intestinal; c'est donc sur cet appareil qu'il faut constamment veiller : mais la plupart des gens de lettres, des artistes, des hommes d'Etat, malgré leur supériorité, s'abandonnent ici, comme en beaucoup de choses, à leur train de vie ordinaire, à l'impulsion générale que donne la mode. Quelques-uns affectent maintenant une excessive sobriété; ils sont abstêmes, ne boivent que de

l'eau, et ont horreur d'un bon repas. Tout en évitant un excès, ils tombent dans un autre. Les forces de l'estomac, en général, ont besoin chez eux d'être soutenues; il faut exciter modérément l'appareil digestif et les vaisseaux absorbans de cet appareil, vaisseaux si énergiquement nommés *racines intérieures* par Boerhaave. Un régime aqueux, trop ténu, non substantiel, produit, entretient et augmente l'atonie et la susceptibilité du canal alimentaire. Pendant l'épidémie du choléra-morbus qui éclata à Paris, au printemps de 1832, plusieurs avaient adopté un plan de vie cénobitique, dont on avait beaucoup de peine à leur démontrer le danger. Cependant le plus grand nombre, comme les gens du monde, penche en général, vers l'excès contraire. N'a-t-on pas fait de la gourmandise une science politique et philosophique, science qui a ses préceptes et ses règles? Un célèbre gastronome n'a-t-il pas posé en principe « qu'on a laissé la *faim* au vulgaire, parce qu'elle est funeste à l'art, en s'accommodant de tout, et qu'on s'est réservé l'*appétit*, qui appelle la science à son secours pour être stimulé. » Dégradant sybarisme! honteuse gastrolâtrie! d'autant plus perfide que l'âge n'en corrige pas, qu'elle se cache sous certaines formes agréables et de bon ton. De gaieté de cœur,

le plus spirituellement du monde, on s'inocule le germe d'affreuses maladies, dont la moindre est une obésité fatigante qui engourdit les facultés, obscurcit l'âme en rendant plus épais les murs de sa prison. Le gros ventre fait le gros entendement. En effet, dit Vaughan, comment croire que les vapeurs qui s'élèvent d'une grosse et vaste panse, ne forment point un brouillard de stupidité entre le corps et la lumière de l'esprit (1)?

Le calcul en a été fait : un homme opulent, enclin à la bonne chère, prend quarante fois plus d'alimens qu'il n'en a rigoureusement besoin. Il faut le croire, la nature comme la fortune fait aussi des ingrats. Comment ne pas la remercier chaque jour qu'on est exempt de maladies après de tels excès? car rien ne prédispose aux maladies comme un état continuel de plénitude et d'ingurgitation abdominale. Quant à moi, je ne cesserai de redire aux personnes

(1) Il y a pourtant des exceptions, parmi lesquelles il faut compter Diderot. Malgré la fougue de son imagination et les travaux de la méditation, son embonpoint était passable. On sait que Marivaux en ayant fait la remarque à une dame, celle-ci lui répondit : « En effet, ces philosophes ne ressemblent pas mal aux bécassines, qui s'engraissent dans les brouillards. »

dont la santé est l'objet de cet ouvrage, le judicieux principe de Sanctorius : *Qui comedit magis quam oportet, alitur minus quam oportet.* (*Aph.* 54.) Elles éviteront non seulement par une sobriété conforme à leur estomac, une foule de maux, mais les facultés de l'intelligence se maintiendront en activité. C'est une vieille et bonne maxime, toujours répétée par le bon sens, la philosophie et la médecine, que la tempérance est la mère nourrice du génie. Les muses sont chastes, ajoutez encore qu'elles sont sobres. Cette tempérance a pour but et pour effet, de rendre la tête froide, les idées nettes et le jugement sain. La faculté de l'aliment passe au cerveau, a dit un ancien, vérité répétée depuis par le médecin Lancisi : *Quale est alimentum, talis est chylus ; qualis chylus, talis sanguis, qualis tandem sanguis, tales sunt spiritus.* Il y a ici un enchaînement de causes physiques et morales dont on ne peut nier l'influence. « Jamais homme aymant sa gorge et son ventre, ne fist belle œuvre. » (Charron.) Que des gens d'esprit proclament en riant, *Gasterea,* pour dixième muse, on le conçoit, mais qu'ils se gardent de sacrifier sur ses autels; autrement les maladies arrivent promptement, et la gloire s'enfuit. La vie n'est pas longue, quand on ne vit que d'in-

digestions. L'historien Mézerai en faisait naïvement l'aveu; la goutte qui le tourmentait si fort lui venait de la *feuillette* et de la *fillette*.

Toutefois le reproche ordinaire ne manquera pas ici. Faut-il avoir sans cesse la balance à la main, doser son pain et son vin, compter ses morceaux? Voudriez-vous, dira-t-on, renouveler la loi de Sparte, qui imposait une amende quand l'embonpoint dépassait une certaine mesure? A Dieu ne plaise! la médecine, comme la sagesse, est un guide et non pas un tyran. Toutefois il est des règles générales qu'aucun individu n'enfreint jamais impunément, le lecteur en jugera. Voici les principales:

1° Connaître exactement la force, l'énergie, les répugnances, les prédilections, et, j'ose le dire, les *caprices* de son estomac. Une expérience journalière et réfléchie doit éclairer sur ce point important. Manger ce qu'on digère bien, rejeter ce qui incommode, voilà la règle suprême, le sommaire de tous les préceptes, ce qui nous débarrasse d'une foule de détails qui encombrent les traités d'hygiène.

2° Appaiser la faim, et ne jamais l'irriter.

3° Que la quantité d'alimens soit toujours proportionnée à la puissance digestive. La force organique est d'autant plus active, qu'elle s'exerce

sur une moindre quantité de matière; c'est-à-dire qu'elle agit en raison inverse des masses.

4° Manger de peu et peu; c'est le régime philosophique par excellence, car les béatitudes gastronomiques se paient trop cher. Cependant il faut toujours avoir égard à la disposition particulière de son estomac. Louis Cornaro avait fini par une sobriété telle, qu'il ne mangeait plus à chaque repas qu'un jaune d'œuf; *encore*, dit sa petite nièce, en faisait-il à deux fois sur la fin de sa vie. Mais Lessius et autres imitateurs du célèbre Vénitien ne purent jamais supporter un pareil régime (1).

5° Gardez-vous de confondre l'appétit de l'estomac avec l'appétit du palais; ce dernier n'est que trop souvent factice. Ce qui plaît au goût, ce qui flatte la sensualité est parfois très-dangereux à l'estomac. Le *quod sapit, nutrit*, est un chant de syrène dont il faut se méfier.

6° Eviter toute distraction forte, importune, pendant le repas. Convive aimable et gai, soyez à votre aise; éloignez toute idée pénible; que le poison de la vanité ne gâte pas les mets les plus

(1) On sait que Cornaro publia quatre traités de diététique. Il écrivit le premier à l'âge de quatre-vingt-six ans, le second à quatre-vingt-huit, le troisième à quatre-vingt-dix, et le quatrième à quatre-vingt-quinze.

sains ; mais surtout laissez voguer en paix le vaisseau de la chose publique.

7° Consulter le besoin et l'habitude pour le nombre des repas. En général, les estomacs faibles, délicats, ont besoin de manger peu et souvent ; ce qui prouve la fausseté de ce vieux dicton : *Semel comedere, angelorum est; bis eodem die, hominum; frequentius brutorum.*

8° Faire un choix d'alimens convenables, sans exclusion, rafraîchissans, calorifians légers, substantiels, toujours selon la tolérance gastrique. Encore une fois, l'aliment qu'on digère le mieux est le meilleur. Qu'est-ce que la digestion? c'est une fonction qui consiste dans l'affinité de *soi pour soi*, dans l'attraction des élémens similaires ; c'est la reproduction des organes par la puissance même de leur action. Or, ce qu'il y a de mieux est de s'abandonner à l'instinct de l'estomac, quand du reste cet organe est sain, bien constitué. Les fraises et la crême me rendent triste, dit Mme Dudeffand ; dès-lors, elle se gardait d'en manger.

9° Le besoin une fois satisfait, la borne est posée, l'excès se trouve au-delà : il faut même, dans certains cas, avoir le courage d'*immoler son appétit* à sa santé. Si vous gorgez l'estomac, si vous le condamnez sans cesse à de rudes épreuves,

il y aura une réaction éminemment à craindre. Les dîners de Platon, comme on sait, étaient fort médiocres le jour même, mais le lendemain on les trouvait délicieux.

10° Si par circonstance, on mange plus qu'on ne doit, il faut se restreindre les jours suivans. John Saint-Clair fait mention d'un homme de lettres très-distingué, qui étant obligé de passer de temps en temps quelques semaines à Londres, se trouvait toujours incommodé des grands repas auxquels il était invité; il imagina d'y remédier en se faisant une règle de jeuner tous les dimanches, et de ne prendre ce jour-là d'autre nourriture qu'un œuf poché; ce qui lui réussit. L'empereur Vespasien faisait diète *un jour* par mois; c'est une excellente coutume.

Je finirai ces préceptes très-généraux, en faisant observer que beaucoup d'hommes studieux, méditatifs, poètes, artistes, etc., ont quelquefois un appétit assez vif, tandis que la digestion est ensuite laborieuse : cela provient du défaut d'équilibre entre la sensibilité de l'estomac et la tonicité contractile de ce viscère. La première, souvent exagérée, donne le sentiment de la faim, tandis que la véritable puissance digestive réside dans la seconde. Il en est de même pour les convalescens; la force de leur estomac ne

répond jamais au tourment de leur appétit. Il faut se garder ici du *latrantem stomachum* dont parle Horace.

Ce que nous avons dit de la nourriture, en général, peut s'appliquer aux boissons alimentaires. Celle dont l'estomac s'accommode le mieux doit être préférée aux autres, et les goûts sur ce sujet sont infiniment variés. Cependant il en est une que nous ne pouvons passer sous silence, c'est le *café*.

A ce mot de *café*, je ne sais quel souvenir confus d'idées riantes, de sensations agréables, vient doucement agiter l'imagination des penseurs (1). Selon eux, que peut-on penser, que peut-on écrire sans cette liqueur active, exhilarante, qui excite le cerveau, fait fermenter les idées, et laisse en paix la raison? C'est par elle seule que *sans ivresse*, on se croit heureux. J'ai connu un homme d'esprit, qui à l'aspect d'un

(1) Rousseau dit à Bernardin de Saint-Pierre, en traversant les Tuileries, où l'on sentait une odeur de café : « Voici un parfum que j'aime beaucoup; quand on en brûle dans mon escalier, j'ai des voisins qui ferment leur porte, moi j'ouvre aussitôt la mienne.... C'est tout ce que j'aime des choses de luxe, les *glaces et le café.* » Voltaire, Frédéric II, Napoléon, une foule d'hommes célèbres, ont fait excès de café.

tableau de maître, ou en lisant de beaux vers, s'écriait avec transport : « Cela sent le café! » Personne n'ignore combien les poètes ont célébré cette délectable boisson, et l'hyperbolique qualification de *liqueur intellectuelle* qui lui fut donnée. Quelques médecins ont même partagé cet enthousiasme. Barthez disait du café, qui l'échauffait : « Il me *débêtise.* » Zimmermann ne pouvait s'en passer, et par modération, il n'en prenait que quatre tasses par jour : mais aussi quelle santé! quelle fin! Le malheur est que l'habitude une fois prise, on ne peut plus s'en passer, malgré les maux qu'on en ressent et qu'on cherche à déguiser. Les Indiens disent de l'eau-de-vie : « C'est *boire du feu;* » ce feu brûle leurs entrailles, et ils continuent d'en avaler.

Depuis Fontenelle, on répète par moquerie que le café est un poison lent. Eh bien! qu'importe qu'il soit lent, si c'est un poison en effet. Son mode d'action est certainement, infailliblement celui d'un poison, toutes les fois qu'il n'est pas en rapport avec une organisation donnée. On ne saurait nier que le café est, en général, un stimulant énergique du système nerveux, qu'il active la circulation, qu'il échauffe le sang, qu'il le détermine au cerveau, qu'il agite, qu'il produit l'insomnie, qu'il irrite l'estomac et ôte l'appétit,

qu'il occasionne des tremblemens, qu'il maigrit, etc.; en un mot, qu'il excite les forces, mais ne les répare pas. Demandez maintenant s'il est un poison ou non. Son effet principal est de pousser à l'extrême la constitution nerveuse et d'affaiblir l'énergie musculaire. C'est là son danger, et danger d'autant plus perfide, qu'on ne l'aperçoit pas. On l'a déjà dit, le café tue en caressant. Quelquefois cependant, il produit sur les nerfs une action immédiate et bizarre, une sorte d'anomalie de la sensation. « Lorsque j'ai pris beaucoup de café, disait le philosophe Lichtenberg, je m'effraie de tout, et même de certains bruits, avant de les entendre. Nous avons donc d'autres organes de l'ouïe que les oreilles. » On répond que l'habitude neutralise les mauvais effets du café; ne peut-on en dire autant du vin et des liqueurs fortes, et cependant l'expérience démontre le contraire. Puis viennent les citations de personnes qui ont vécu long-temps en prenant du café. Certes, il ne serait pas difficile non plus de trouver de vieux ivrognes. D'ailleurs, il faudrait également nombrer les personnes qui ont succombé à la suite de ces divers excès, établir des termes de comparaison, des tables de longévité, etc. Cependant, la vraie médecine n'étant point absolue, ne bannit pas entièrement l'usage

de la fève de moka. Il est même certains tempéramens qui se trouvent bien de son emploi : ce sont les personnes lymphatiques, disposées à l'obésité, ayant besoin d'excitans artificiels. Si donc votre esprit est naturellement engourdi, paresseux, enfoncé dans la graisse, noyé dans la sérosité, excitez-le par le café, puisez vos inspirations dans ce dangereux Hippocrène. Mais, au nom de votre santé, éloignez de vos lèvres la coupe enchanteresse, si la nature vous a doué d'une organisation irritable, nerveuse, vibratile, si l'imagination est inflammable, bien plus encore quand il y a tendance aux congestions sanguines cérébrales, disposition hémorrhoïdaire, susceptibilité gastrique, etc. Plaignons du reste le penseur qui a besoin de ce stimulant artificiel : à coup-sûr son esprit manque par lui-même de vigueur et d'étendue. Les grands hommes de l'antiquité ne connaissaient pas le café, et cependant leur puissant génie a-t-il failli? ne sont-ils pas encore nos guides et nos modèles?

ARTICLE III.

Bains, soins de propreté, vêtemens.

La propreté est une demi-vertu.
(S. Aug.)

Zacharie Platner a fait autrefois un petit traité intitulé : *De morbis ex immunditiis.* (Leipsick, 1731.) Et il faut avouer, que ce livre pouvait encore être utile à cette époque, aux savans et aux érudits. Maintenant, les choses ont bien changé ; rien n'est plus rare aujourd'hui que ces *cuistres noircis d'encre et coiffés de poussière*, dont Voltaire se moquait à bon escient. Des habits propres, même élégans, du linge fin, l'usage des bains, des soins de propreté plus ou moins recherchés, distinguent nos savans de ceux des siècles précédens, et il faut les en féliciter (1).

(1) Mais en cela comme en toutes choses, il y a encore des exceptions. Le marquis-poète de Ximenès, mort à Paris, il y a peu d'années, en était une des plus remarquables. Il avait toujours une toilette plus que négligée. Rencontrant un jour le comte de Thiars, il lui fit part de son indécision sur la manière dont il ferait mourir un de ses hé-

L'usage des bains surtout, devenu plus général, a influé d'une manière très-avantageuse sur le bien-être physique des hommes fatigués par les contentions de l'esprit. Ils y ont trouvé le triple avantage de la propreté, de calmer l'irritation nerveuse qui leur est particulière, enfin de tempérer la chaleur du sang. Ce dernier effet, est d'autant plus certain, que si l'on en croit Falconnet, une personne plongée dans un bain pendant une heure, absorbe à peu près trois livres d'eau. Les bains sont donc très-salutaires; mais, comme il arrive toujours, on a donné dans l'excès, en voulant faire des bains ordinaires, une panacée universelle. Un docteur a été même jusqu'à prétendre qu'à force d'amollir, d'assouplir les organes, de rendre les ressorts de l'économie plians et doux, les bains tièdes pourraient tripler la durée de l'existence. Je ne sais même si le mot *immortalité*, n'est pas venu errer sous sa plume. De quoi n'abuse-t-on pas? La vérité est que le bain comme tout modificateur de l'économie, est nuisible ou salutaire selon les circonstances. En général, un des grands inconvéniens des bains, est de rendre la peau, en la dé-

ros tragiques. « Je le sais bien, moi, reprit le comte, affectant de se boucher le nez, vous l'approcherez et vous l'empoisonnerez. »

calorisant, très-impressionnable aux influences atmosphériques. Ils ont une propriété analogue à celle de la sueur, c'est de faire de la peau un conducteur du calorique et de l'électricité. Une sage précaution sera donc de s'en abstenir, ou du moins de n'en user que rarement, si la constitution est faible, lymphatique, si on est sujet aux douleurs de rhumatisme, aux catarrhes, enfin si la saison est froide, humide, la température variable. Le bain chaud est spécialement nuisible aux tempéramens nerveux, mais il n'en est pas de même du bain frais et froid. Ce dernier est un puissant moyen de diminuer *l'hyperesthésie* ou sensibilité extrême, si remarquable chez les penseurs. Cependant pour en obtenir de bons effets, il faut 1° que le tempérament ne soit pas trop faible; 2° qu'il n'y ait point de disposition aux congestions sanguines intérieures; 3° qu'on n'y reste que peu de minutes; 4° enfin qu'à la sortie du bain, il y ait une vive réaction de chaleur et de sueur à la peau, avec sentiment intérieur de bien-être et d'allégement.

Que les vêtemens soient simples et commodes, plus ou moins chauds, d'après les saisons et les climats, voilà peut-être le seul précepte général qu'il convient de donner. N'oubliez pas non plus de consulter les habitudes; elles sont ici

très-variables. Les uns se couvrent peu, les autres adoptent une méthode contraire. Un célèbre peintre flamand, Breughel, ne portait jamais que des habits de velours, quelle que fût la saison et la température. Aussi l'appelait-on *Breughel de velours*, pour le distinguer de son frère, connu sous le nom de *Breughel d'enfer*, à cause de ses tableaux.

Comme la plupart des individus doués du tempérament nerveux, ont peu de forces physiques, qu'ils recherchent avec soin la chaleur, il est bon que leurs habits soient tout à la fois *légers et chauds:* la ouate et la fourrure, remplissent parfaitement ces conditions. N'oublions pas la flanelle, car Shakespeare a raison : « Une sorte de vertu magique réside dans ce tissu. » La flanelle remplace, pour ainsi dire, l'instrument appelé *strigil* chez les anciens, mais d'une manière plus douce et plus constante. Elle conserve le calorique animal, elle excite doucement la peau, enfin elle absorbe promptement la sueur, trois précieuses qualités que nul autre tissu au monde ne possède réunies. Mais, dit-on, il ne faut pas s'y habituer; d'accord, si vous êtes certain de votre santé : cette habitude est d'ailleurs simple et commode; préférez-vous donc celle d'être toujours malade et souffreteux? Le point essentiel,

surtout, est d'être vêtu chaudement. On ne saurait dire en effet à quel point les gens de lettres, les artistes, en un mot, les hommes exerçant fortement la pensée, sont frileux. J'ai déjà remarqué que Voltaire faisait faire du feu dans sa chambre en toute saison. Napoléon, cet homme de fer, en apparence, faisant la guerre au repos, au sommeil comme à l'Europe, lui qui a bravé en 1812, les glaces de la Russie, ne pouvait en réalité et habituellement supporter le froid. La duchesse d'Abrantès, assure « qu'il faisait faire du feu dans le mois de juillet, et ne comprenait pas que l'on ne fût point comme lui saisi au moindre vent de bise. » (*Mémoires*, tome IV, page 326.) « Je crains autant le froid qu'une *gazelle*, » écrit Byron à un de ses amis. Boileau fit la campagne de Franche-Comté, et, quoique la chaleur fût extrême, il était lourdement vêtu, répétant toujours que ce n'était rien en comparaison de Fagon. Louis XIV, lui en fit la remarque. « Sire, repartit le satirique, j'ai toujours ouï dire, que le chaud était *un ami incommode*, mais que le froid était *un ennemi mortel.* »

Quant à la forme même des vêtemens, que dire à cet égard? Soyez de votre pays, de votre temps, de votre âge. Le seul précepte d'hygiène à observer, est que ces vêtemens ne soient ni

étroits, ni gênans. La liberté de la circulation, et le complet exercice de la pensée en dépendent. L'abbé Galiani, ce spirituel étourdi, prétendait, qu'il était douteux qu'on pût avoir du génie en portant perruque, en frisant ses cheveux, en les enfermant dans une bourse, et il attribuait à cet usage, notre infériorité à l'égard des anciens. Cette assertion démentie par Rousseau, Buffon, Malsherbes, Turgot et tant d'autres, a cependant un côté vrai. Un vêtement incommode, distrait l'attention, un habit qui gêne le corps, gêne aussi l'esprit.

ARTICLE IV.

Veille et sommeil.

En volat: irrepit languescenti lumine somnus,
Dormitantique ora amplo distendit hiatu.
(GEOFFR., *Hygien.*, lib. 5.)

Une des plus puissantes modifications imprimées à l'économie, est sans contredit, celle du sommeil et de la veille. Quiconque exerce ces fonctions régulièrement, assure et raffermit sa santé. Ce n'est donc pas sans fondement que le

sommeil habituellement profond, compte parmi les probabilités d'une longue vie. Les brûlantes veilles des hommes méditatifs, contribuent peut-être plus que tout autre excès, à tendre, à fatiguer, à user les ressorts de l'existence. Le premier et le plus constant résultat de ces veilles, est d'augmenter l'irritabilité, l'ardeur inquiète et mobile, la sensibilité exagérée et maladive, caractéristiques de la constitution nerveuse. Les insomnies sont le tourment d'une infinité d'hommes studieux; aussi que de regrets, que d'efforts infructueux ne font-ils pas pour recouvrer le sommeil, trésor qu'ils ont quelquefois perdu avec une inconcevable légèreté. Dans la jeunesse ou dans la force de l'âge, ils prolongent impunément leurs veilles, faisant ce qu'on appelle des *tours de force*, tout en bravant les conseils des médecins. A leurs yeux, le sommeil est un exacteur tyrannique, qui exige la moitié la vie; mais plus tard, quand l'âge vient, que le sommeil fuit leurs paupières, ils l'invoquent et le conjurent de toutes manières; c'est alors un Dieu bienfaisant, et ils feraient volontiers sur ses autels, le sacrifice expiatoire de leur célébrité. Ces vœux sont le plus souvent superflus. Une fois que de longues habitudes ont été contractées, que le cerveau a été stimulé, échauffé par ces impres-

sions réitérées et sans mesure, que l'économie est montée sur ce ton, on perd ses droits à un sommeil calme, franc, réparateur, en un mot, aux *délices du vrai dormir*. Autrement dit, il faut renoncer aux bienfaits du plus puissant moyen de ralentissement, de restauration et de conservation de la vie.

S'il est vrai que le sommeil est une sorte de mort intermittente pour les facultés de l'intelligence, il s'en faut bien qu'il en soit ainsi pour les fonctions intérieures. Loin de ressembler à la mort, il donne au contraire à la vie une impulsion toute nouvelle. Que de fonctions s'exercent pendant ce repos vivifiant! La réparation nerveuse, la perfection de la digestion, le complément des nutritions, l'activité des absorptions, l'égale répartition du sang, l'abaissement de la température de ce fluide et de l'économie, abaissement si propre à calmer cet état d'agitation de la journée, qu'on appelle la *fièvre du soir*, etc. Comptez, pesez ces avantages du sommeil, et vous apprécierez sa bienfaisante influence sur l'économie. *Somnus, labor visceribus*, dit Hippocrate, vérité physiologique incontestable.

Les atteintes énervantes des veilles prolongées ont lieu de deux manières : par le défaut de réparation des forces et par la permanence de l'ex-

citation cérébrale. Tel homme pense, médite, compose, une partie de la nuit, qui sera encore long-temps à réfléchir, à composer, malgré lui, quoique d'une manière confuse, quand il sera couché. Oh! s'il ne s'agissait que de fermer le livre, de poser la plume ou le pinceau pour s'endormir ensuite profondément, le danger serait moins grand; mais le mouvement est imprimé avec force, la série d'idées se continue, et plus elles sont grandes, vives, pénétrantes, plus le cerveau aussi, participe à leur production, à leur émanation. De là cette agitation qui ne se calme qu'à la longue; le sommeil fuit à tire d'ailes, on ne s'endort que tard, et ce prétendu repos ne laisse au réveil qu'un sentiment de brisement dans les membres et d'abattement dans l'esprit. Girodet, que j'ai déjà cité, ne peignait que la nuit; souvent il se couchait à trois heures du matin, et à sept, il n'avait pas fermé l'œil; sa main se reposait, son imagination allumée peignait encore. Il arrive aussi qu'à force de veiller, le cerveau s'excite par la plus légère cause, et il est difficile alors d'obtenir un peu de sommeil. Byron ne pouvait dormir de la nuit, après une soirée, surtout agréable, ce qui contribuait à le dégoûter du monde.

Beaucoup de personnes n'ignorent pas cepen-

dant le danger des veilles prolongées ; mais ou elles se font illusion sur leur propre santé, ou bien elles restent sous le charme de l'habitude, de l'entraînement. Plus d'un penseur ressemble à Varignon, se proposant à chaque instant de la nuit de cesser son travail, mais qui, voyant le jour, était *ravi* de se dire à lui-même, « que ce n'était pas la peine de se coucher pour se lever dans quelques heures. » (Fontenelle, *Eloges.*) Et si l'on recherche les motifs qui déterminent les hommes d'études, à consacrer ainsi les nuits au travail, à enfreindre cette loi de la nature qui veut que le sommeil rétablisse l'équilibre des forces, on en trouve plusieurs assez remarquables. Les uns sont persuadés que le travail d'inspiration et de méditation est plus fécond la nuit, tandis que le travail de correction convient mieux le matin ; les autres veulent des nuits courtes et de longs jours, afin de prolonger l'existence réelle et positive, celle du *moi;* ils voudraient la vie sans douleurs et le temps sans mesure. Il en est qui joignent à cette idée, l'espérance de soustraire leur nom, par leurs travaux, à la fatale loi de l'oubli qui tourmente les cœurs élevés. Cet instinct de l'infini que nous voulons donner à notre ombre, avant qu'un souffle du temps ne l'efface, semble en effet s'accroître pendant la nuit et dans la so-

litude. Bien plus encore, si l'espoir de vivre dans l'avenir, vient animer l'artiste ou l'écrivain, il semble alors qu'il vit doublement, et par le moment présent dont il jouit dans toute sa plénitude, et par les instans que son imagination lui représente dans les âges futurs. Il est si doux de se dire : « Ce que je pense, ce que j'écris à cette heure, dans cette nuit, sera lu dans le siècle suivant! » Quelques-uns, enfin, puisent leurs inspirations dans la nuit même et ses ténèbres. C'est ainsi que le célèbre Young a écrit son poëme, que Verner a composé son horrible pièce du 24 février. « Ce poëme, dit-il, a été tissu dans la nuit; il est semblable au râle d'un mourant, qui, bien que faible, porte la terreur jusque dans la moelle des os. » Le plus souvent néanmoins aucun de ces motifs n'existe; il n'y a ni calcul ni réflexion dans ces veilles fatales; elles sont le résultat de l'habitude et de l'entraînement. Le silence de la nuit, l'obscurité, favorisent les inspirations, l'imagination prend son vol, les idées coulent rapidement, il y a du feu, de l'enthousiasme, le *dieu est présent*....; comment penser à la marche du temps et aux besoins de notre chétive humanité?

Je ne ferai point ici le triste tableau des funestes effets des veilles continuelles; tout lecteur

instruit et doué de jugement peut y suppléer. Il ne serait que trop aisé de citer des faits nombreux et terribles à l'appui des préceptes de l'hygiène ; la pratique journalière de notre art en fournit qu'on ne croirait que difficilement, car le vrai en médecine est quelquefois peu vraisemblable.

Il est des hommes livrés aux travaux actifs de l'intelligence, qui voulant éviter ces maux cruels, ont cherché à résoudre le problême du *moins dormir possible* sans danger. On en a vu se mettre au lit, y rester plusieurs jours de suite, pour y dormir et y travailler, selon les besoins plus ou moins prononcés de la nature. Un savant du seizième siècle, Aymar de Plançonnet, adopta la méthode suivante : Etudiant assez peu le jour, il avait réglé avec exactitude le temps du travail de la nuit. Après avoir soupé légèrement, il se couchait de bonne heure, dormait quelque temps, et il se relevait ensuite. Se couvrant alors la tête d'une sorte de capuchon, il employait de cette manière quatre à cinq heures à une étude suivie. Il disait qu'on peut faire ainsi de très-grands progrès, parce que l'esprit ayant été reposé, épuré dans le premier sommeil, et n'étant point interrompu dans le silence de la nuit, concevait les choses avec une très-grande faci-

lité ; il ajoutait même que cela contribuait beaucoup à la santé. A la fin de ces quatre heures d'étude, Aymar se reposait pendant deux heures ; et après un sommeil doux et tranquille, il mettait au net ce qu'il avait médité pendant la nuit. Le naturaliste Lacépède, notre contemporain, avait adopté une méthode à peu près pareille : il ne dormait que quatre heures environ, d'abord de neuf à onze du soir, puis de trois à cinq du matin. Reste à savoir maintenant si l'on peut espérer un sommeil calme, après quatre heures d'agitation cérébro-mentale ; une longue habitude peut seule donner ce résultat.

Le mieux, en général, est de se coucher de bonne heure et de se lever matin. Hufeland l'a dit avec raison : « L'homme ne jouit jamais du sentiment de son existence avec autant de pureté et de perfection que par une belle matinée; celui qui ne profite pas de ce beau moment, perd la jeunesse de la vie. » A cette considération, j'ajouterai celle du temps que l'on gagne; car le travail du matin est loin de fatiguer comme celui du soir, et sans péril on allonge ainsi son existence. En effet, quelqu'un a fait la remarque qu'en se levant chaque jour deux heures plus tôt, par exemple, à six heures au lieu de huit, cela fait, au bout de quarante ans, un total de

vingt mille deux cents heures, ou trois ans, cent vingt-un jours et seize heures; ce qui donnerait huit heures de plus par jour, pour dix années, pendant lesquelles on peut amplement cultiver son esprit.

Quoi qu'il en soit de ces calculs, l'essentiel est de consulter ses forces et son âge. Il ne faut jamais perdre un instant propre au travail, mais aussi accorder à la nature un temps convenable pour la complète réparation des forces. Les habitudes prises doivent être également de quelque poids pour la veille et le sommeil, comme en toute autre fonction; cependant, je le répète, la meilleure est de se lever matin. J. Westley, fondateur d'une secte religieuse, a même fait de cette règle d'hygiène, un précepte pratique de sa morale. Selon lui, « se coucher de bonne heure, se lever de bonne heure, donne à l'homme *santé*, *richesse* et *sagesse*. »

ARTICLE V.

Exercice et repos.

« Celui qui croit se procurer de la santé en vivant dans l'inaction, est aussi peu sensé que celui qui se condamnerait au silence pour perfectionner sa voix. »
(PLUTARQUE.)

Je ne veux point nier les avantages de l'exercice corporel; mais sont-ils aussi grands qu'on le dit? qu'en pensez-vous, docteur? — Ces avantages sont tels, que seuls ils pourraient contrebalancer les inconvéniens des travaux forcés du cabinet. — C'est beaucoup; toutefois, je m'imagine que sur cet objet encore les médecins ont exagéré. — Ils exagèrent si peu, qu'on devrait répéter à chaque homme ce que le chevalier Scarborough disait à la duchesse de Portland : « Ou vous mangerez moins, ou vous prendrez plus d'exercice, ou vous prendrez des remèdes, ou vous serez malade; or, le choix n'est pas douteux. » — Cependant les femmes, dont la vie est en général sédentaire, n'en éprouvent pas d'incommodités. — C'est une erreur; les médecins ont mille preuves du contraire, surtout parmi les femmes de la haute

classe. Peut-on, d'ailleurs, établir la moindre comparaison entre un penseur profond, ordinairement cloué à son bureau, combinant péniblement de longues séries de faits, d'idées, de raisonnemens, et une femme qui s'agite dans sa maison, parle souvent, et dont l'imagination légère, les idées mobiles, les sentimens fugaces, effleurent une foule d'objets? Ajoutons que les femmes mangent peu, et qu'elles ont des évacuations périodiques qui rétablissent l'équilibre vital. — D'accord ; mais vous avouerez néanmoins que dans nos climats, l'exercice en plein air est dangereux les trois quarts de l'année. — Oui, pour des êtres affaiblis, usés par des habitudes casanières, par la vie sédentaire, par l'air chaud, sans ressort et débilitant des villes, mais non pour celui qui, selon la mesure de ses forces, les exerce journellement à l'air libre, les appelle à l'extérieur, maintient ce bien-être, cette harmonie des forces physiques, solide base de la santé. Enfans de la mollesse, ne comprendrez-vous jamais que le corps devient tout ce que la volonté le fait et le façonne? — Ces vérités me frappent quelquefois; alors je m'exerce, je marche; mais j'éprouve aussitôt un sentiment de faiblesse et de lassitude qui m'oblige à renoncer à vos préceptes. — Mon ami, l'homme qui pense n'est pas

un animal dépravé, comme l'a dit Rousseau; c'est celui qui pense trop, parce qu'il est hors des lois de la nature. *Penser et agir*, voilà le lot de l'humanité. Agissez donc, et vous verrez votre puissance d'action augmenter progressivement. Continuez, persévérez, le prix est au bout de la carrière. — Cela peut être; mais quand mon corps est fatigué, je n'exerce que péniblement mes facultés intellectuelles. — Eh bien! laissez-les reposer ces facultés, elles n'en seront que plus vives et plus aptes dans la suite. Et le plaisir de ne plus penser, le comptez-vous pour rien? Il en faisait grand cas, de ce plaisir, le philosophe dont je vous ai cité le paradoxe célèbre. Après ses longues promenades, ses délicieuses herborisations, il revenait trouver dans son lit « un repos de corps et d'esprit cent fois préférable au sommeil même. » — Vous conviendrez pourtant que toutes ces promenades font perdre un temps considérable pour l'étude et le travail, le temps, ce trésor du sage! — Quoi! c'est perdre son temps que de rétablir et de fortifier sa santé, d'étendre sa vie, de soutenir la force de l'âme par la vigueur du corps, de se rendre par-là plus capable de supporter les travaux qui doivent nous illustrer! Prenez-y garde, voilà le plus dangereux des sophismes. Les anciens, qui certes

n'ont pas négligé la culture morale, n'en jugeaient pas ainsi. Socrate exerçait soigneusement le corps; à Rome, ne disait-on pas, pour caractériser un ignorant, il ne sait *ni lire ni nager?* Rappelez-vous encore que Platon conseillait d'exercer le corps et d'en prendre soin comme de l'âme, afin que, semblables à deux coursiers robustes et bien atelés devant un même char, l'un et l'autre puissent concourir à le traîner avec une égale force. — Soit; mais n'est-il pas à craindre qu'à la fin un de ces coursiers ne l'emporte sur l'autre, en un mot, que le corps ne prenne un ascendant trop marqué? — Cette crainte, qui vous préoccupe sans cesse, est chimérique. Il ne s'agit que de maintenir un équilibre favorable à la santé. Quand le principe vital organique, cette intelligence de la chair, jouit de toute son action, l'âme parcourt librement sa sphère. D'ailleurs, croyez-moi, la maladie et la douleur, sa redoutable compagne, venant vous assaillir, malheur à votre esprit, à votre intelligence, si l'organisme est faible, épuisé, sans énergie. L'imagination s'élève bien rarement quand le corps se courbe vers la terre. Restons ce que Dieu nous a faits, éclairons l'esprit, maintenons son activité, mais fortifions les organes, c'est le conseil d'un sage philosophe.

J'ai voulu faire voir, par cet essai de dialogue, combien les hommes qui s'adonnent passionnément à l'étude, sont ingénieux à trouver des motifs, des prétextes pour négliger les mouvemens corporels. Et pourtant ils en reconnaissent les précieux avantages, ils les avouent; mais l'habitude, la crainte de perdre du temps, un peu de fatigue, les retiennent enchaînés dans leur fauteuil. Or, c'est là précisément qu'on s'épuise sans mouvement, qu'on se fatigue sans agir. Il arrive souvent que tel homme vante sans cesse les bienfaits de l'exercice, qui se soucie fort peu d'en prendre lui-même. Il faut que le médecin insiste et persévère dans ses conseils, qu'il ait même recours à la ruse dans certaines circonstances : l'invention des fameuses et très-efficaces pilules de mie de pain du célèbre Tronchin, en est la preuve (1).

(1) On lit dans un conte arabe, qu'un roi n'ayant pu se rétablir d'une grave maladie, fit appeler un médecin qui le guérit de la manière suivante. Ce docteur prit un mail, et après en avoir creusé le manche, il le remplit de diverses drogues dont il vanta beaucoup la vertu. Il accommoda une boule de même, et le lendemain il dit au roi de s'exercer tous les matins de bonne heure, et de pousser vigoureusement la boule jusqu'à ce qu'il se sentit en sueur. La recette opéra si bien, que le prince fut guéri de sa maladie, qui avait résisté à tous les autres remèdes.

On ne saurait le nier, l'exercice corporel est le plus puissant *diverticulum* des forces sensitives sur les forces motrices. Il augmente la contractilité ordinairement si faible chez les nevropathiques. Par lui, la fibre musculaire se fortifie, se raidit, acquiert cette tenacité qui constitue l'être viril, *otium humectat, labor siccat,* dit Celse : il n'y a pas de gymnasiarque qui n'ait observé ces effets. Tout organe qu'on exerce se fortifie, c'est une des lois fondamentales de l'organisme. Ainsi, le corps augmente de vigueur en raison des mouvemens qu'on lui imprime; par une conséquence naturelle, tout exercice musculaire répété, resserre le cercle des sensations, émousse la sensibilité, régularise son action et combat sa prédominance vicieuse. Bien plus, l'exercice physique, détourne les idées fixes et habituelles, en établissant de nouveaux rapports, en variant les sensations; il contraint même le cerveau au repos par la fatigue générale. Voulez-vous un modérateur presque certain des passions vives? cherchez-le dans un travail matériel soutenu. Souvenons-nous que les Athéniens avaient consacré les exercices gymnastiques à Apollon, parce qu'ils adoraient en lui le dieu de la santé, de la force et du courage.

Les lois de l'organisme nous apprennent en-

core que le mouvement vital le plus favorable à la santé, se fait toujours du centre à la circonférence. Or, dans la vie sédentaire, ce mouvement s'opère dans un sens absolument contraire. Ce genre de vie s'oppose donc à la libre circulation du sang qui stagne dans les grands viscères; il nuit en outre à la diffusion des forces, à l'égale répartition de l'influx nerveux, qui reste concentré dans les principaux foyers de la sensibilité. On prévoit dès lors les conséquences de ces phénomènes morbifères.

Quant à cet effet si redouté de diminuer l'activité des facultés intellectuelles, il n'a jamais lieu. Loin de là, ces facultés semblent acquérir un haut degré d'énergie, soit par les intervalles de repos qu'elles éprouvent alors, soit parce que le corps acquiert une vigueur nouvelle. Les grands capitaines de l'antiquité et ceux de notre époque en sont des preuves manifestes. Les anciens philosophes, on le sait, dissertaient en se promenant sous de beaux ombrages. Cicéron en a fait la remarque : *Quidquid conficio aut cogito, in ambulationis ferè tempus confero.* (Ad Quintil., 3. 3.) Aristote appelait *promenade du matin*, la leçon qu'il donnait après le lever du soleil, et *promenade du soir*, celle qu'il donnait après le coucher de cet astre.

Parmi cette foule de préceptes connus sur l'exercice, ne choisissons maintenant que les plus importans.

Le premier d'entre eux est de ne jamais s'exercer que selon la mesure de ses forces; mais il faut que cet exercice soit journalier, soutenu. Fatiguer brusquement le corps, puis retomber dans une longue inaction, est la pire chose de toutes. Je dis que l'exercice doit être modéré, mais il ne faut pas non plus s'effrayer d'un peu de fatigue. L'économie ne s'invigore que peu à peu; il faut donc de la persévérance. Voici un fait médical qui le prouve. Un jeune homme de vingt-cinq ans tomba dans une obésité presque difforme; il éprouva de plus une violente attaque de goutte. Riche, fils unique, sa position l'effraya. Prenant alors son parti, il chercha dans l'exercice le remède à ses maux. Le *lundi*, il jouait à la paume pendant trois ou quatre heures de la matinée; le *mardi*, il donnait le même temps à jouer au mail; le *mercredi*, il allait à la chasse; le *jeudi*, il montait à cheval; le *vendredi*, il faisait des armes; le *samedi*, il allait à pied à une de ses terres, éloignée d'environ trois lieues, et il en revenait le *dimanche*. Le remède fut si bon, qu'au bout d'un an et demi, ce malade se fit un homme dispos, vigoureux, de faible et

impotent qu'il était. (LOUBET, *Lettres sur la maladie de la goutte*. Paris, 1760.)

Surtout point d'idée fixe, de méditation profonde pendant l'exercice du corps, ce serait une double fatigue ; que l'esprit se repose quand les muscles agissent. Le mieux est d'exercer alternativement et de relayer l'esprit et le corps, l'un par l'autre (1).

Qu'on se garde bien d'imiter ces promeneurs à calcul, qui se prescrivent de faire tant de fois le matin et tant de fois le soir le tour d'un jardin. Abandonnez-vous sans soins, sans soucis, sans but même, à ce doux laisser-aller de rêveries et d'émotions paisibles, à ce je ne sais quoi qui vous

(1) On sait que Thomas n'eut presque jamais de santé ; mais comment s'en étonner, en examinant bien sa manière de vivre! En voici un échantillon : « Thomas, au lieu de se promener, s'appuyait le dos contre une charmille, travaillait à voix basse, tenant la tête baissée, une prise de tabac à la main, qu'il portait continuellement à son nez, sans s'apercevoir que c'était toujours la même. Une fois en travail, il y tenait si fort, que même en montant à cheval pour se promener, il travaillait encore. En sortant de sa chambre, il avait l'air agité, poursuivi par sa pensée ; en arrivant auprès de son cheval, il le caressait, et même, dans sa distraction, il demandait au cheval lui-même comment il avait passé la nuit. (*Notice sur Thomas*, par HÉRAUT DE SÉCHELLES.)

conduit ici plutôt que là ; marchez, sans vous proposer autre chose que le plaisir de marcher ; faites, en un mot, comme Montaigne, « qui n'allait jamais que là où il se trouvait. »

L'exercice est tellement important à la digestion, qu'un physicien déclare, que cet exercice modéré, est un second estomac. Quoi qu'il en soit de l'expression, on peut dire que l'exercice est l'ami, le protecteur et l'auxiliaire le plus puissant de l'estomac; sans lui rien de plus rare qu'une bonne et complète digestion.

Faut-il prendre de l'exercice avant ou après le repas? Véritable question oiseuse, il n'y a que l'expérience de soi qui puisse servir de guide ici. Je crois pourtant que l'école de Salerne a raison : *Post prandium sta.* Une conversation vive sans être trop animée, des entretiens agréables, facilitent beaucoup la digestion. On les connaissait autrefois sous le nom de *dessert des gens de lettres.*

Une question plus importante, est de savoir s'il y a des exercices propres aux personnes studieuses; je réponds négativement. Il ne s'agit pas de descendre dans la Palestre, d'être expert dans les cinq joûtes ou le *Panthathlion* des anciens; il ne faut qu'activer la circulation par le mouvement du corps, tandis que l'intelligence se

repose. L'âge, les forces, les goûts particuliers, la saison, le climat, les localités, doivent être consultés. La promenade à pied ou l'équitation me paraissent très-convenables et suffisantes; on peut y ajouter quand on est jeune, la danse, la course et la natation.

Il est encore un exercice dont on a vu d'étonnans effets pour la santé des hommes affaiblis par les travaux de la pensée, c'est l'horticulture. Un médecin a soutenu, non sans raison, que la plus saine des professions, était celle d'un jardinier *sobre*, et tout démontre cette vérité. L'air pur, l'exercice modéré et pourtant continuel, entretiennent et rétablissent les forces. C'est bien alors que la vie paraît pleine et entière, qu'on la possède, qu'on en jouit, qu'on la savoure. L'esprit participe à cet état de bien-être, car les soins et le matériel obligés de la vie d'un horticulteur lettré, animent l'âme sans la troubler; ils la rendent calme, heureuse, au contraire des inquiétudes de la vie sociale urbaine, qui l'agitent, l'exaltent, l'asservissent en la pressant de toutes parts. Toutefois, suffit-il d'avoir le goût du jardinage pour en obtenir de bons résultats? Non, sans doute, si l'on se contente du plaisir des yeux. Il faut mettre la main à l'œuvre, il faut avoir les bras travailleurs, planter, semer, gref-

fer, en un mot, avoir soin de son parterre, de son petit jardin, comme de sa bibliothèque. Homme d'Etat, qui venez de méditer sur un projet d'où dépend le bonheur ou l'infortune de plusieurs millions d'individus; vous, illustre savant, qui avez mesuré la distance des astres, analysé jusqu'aux élémens des corps, quittez vos pénibles travaux; et vous surtout, noble enfant des muses, qu'une ardente imagination a transporté dans les sphères célestes, maintenant détendez les ressorts de votre esprit, comme ceux de votre lyre, d'autres occupations vous attendent. Revêtu de la veste et du chapeau rustiques, allons, armez votre main du rateau ou de la serpe; il vous faut émonder un espalier, sarcler une allée, butter des céleris, etc., voilà votre besogne, votre nouvelle tâche, ou bien encore, hâtez-vous de cueillir ces fruits vermeils, d'arroser ces fleurs desséchées, d'abriter ces tendres plantes que l'aquilon menace, etc. Votre récompense est prête, et vous ne l'attendrez pas long-temps. L'appétit vif, la digestion facile, l'esprit gai, le cœur content, puis un sommeil franc et profond, que voulez-vous de plus pour embellir l'existence?

Cependant la saison n'est pas toujours favorable à de pareils exercices; l'hiver vient, et il faut se réfugier à la ville. Là, il est encore des délas-

semens convenables pour le corps; et le billard, comme on l'a déjà remarqué, est un des plus avantageux. J'ajouterai encore la conversation, mais une conversation familière, sans prétention, où, comme dit Montesquieu, il ne faut que son esprit de tous les jours. Au reste, quel que soit l'exercice ou le délassement qu'on préfère, la règle essentielle est qu'il n'exige point une trop grande contention d'esprit. Mallebranche ne se livrait jamais qu'à des jeux enfantins; aussi, quand l'heure de la méditation avait sonné, son esprit vigoureux s'élevait sans peine aux plus hautes conceptions. Souvent Machiavel, dans sa retraite de *San Casciano*, s'amusait avec des paysans avant d'entrer dans le sanctuaire de ses études. Il y en a qui jouent aux boules, aux quilles, au petit palet, qui sautent, dansent et se divertissent, sans autre but que celui d'agiter le corps et les membres. Ne traitons pas ces amusemens de puérils : le sévère Lycurgue éleva un autel au Rire; or, qui connut mieux le cœur humain que Lycurgue?

ARTICLE VI

Des sécrétions et excrétions.

Le célèbre Sanctorius comptait jusqu'à quatre-vingt mille humeurs faisant partie de l'économie animale; si l'une d'elles venait à se dépraver, la santé se trouvait aussitôt compromise. Cela fait frémir, et l'on ne doit pas s'étonner, si le médecin que nous venons de citer, a passé trente ans de sa vie dans une balance pour connaître avec exactitude ses acquis et ses pertes, sous le rapport de la transpiration. Il est aujourd'hui prouvé que le médecin vénitien a exagéré; cependant il ne faudrait pas pousser trop loin le scepticisme sur cet objet. Toutes les humeurs émanent du sang, et toutes influent sur la santé, par leur quantité comme par leur qualité, voilà qui est très-positif.

Les sécrétions et excrétions méritent donc de fixer notre attention. Toutefois, nous nous garderons de parcourir l'étendue de ce champ immense. Contentons-nous de signaler les points principaux.

J'ai déjà remarqué que la bile, dans certaines

constitutions, se sécrétait avec une abondance extrême; et que la moindre altération de ce fluide influe d'une manière fâcheuse sur la santé. La prédominance hépatique demande donc une surveillance particulière. Faire couler la bile quand elle est âcre et abondante, est certainement, quoi qu'on dise, un précepte excellent pour se bien porter. L'hygiène offre ici trois moyens dont le succès est presque infaillible, si l'on ne tarde pas trop. Manger peu de viande, et même se mettre au régime végétal pendant quelques jours, prendre de l'exercice, enfin recourir à l'emploi des boissons acidulées, mieux encore à celui des fruits rouges et des raisins, si la saison le permet. Que de maux on évite souvent par ces simples précautions, pourvu qu'on sache les prendre à temps et à propos!

Qu'on ne néglige point surtout la transpiration. Les pores cutanés, *exportent* continuellement de l'économie les produits de cette sécrétion. On conçoit surtout le danger de sa suppression quand la peau est en travail de *diaphorèse*, notamment chez les hommes doués d'une grande sensibilité; car c'est sur les tégumens que les agens extérieurs exercent d'abord leur action. Les précautions qu'exige la pleine intégrité de cette fonction, sont d'autant plus importantes,

qu'elle a lieu dans tous les instans de la vie, et ses variations sont telles, que Sanctorius a posé ce principe que nous tenons comme exact et vrai : *Non quâlibet horâ, corpus eodem modo perspirat.* De bons observateurs ont aussi remarqué, que la santé paraissait plus ferme dans la journée, quand le matin, dans le lit, avait eu lieu une petite transpiration, sorte de crise qui maintient l'équilibre des fonctions. Un médecin recommandable de notre époque, consacre même un des jours de la semaine, à ce qu'il nomme *pousser une sueur.* Ses amis les plus intimes ont peine à le voir ce jour-là, car il est très-occupé à pousser sa sueur. Il y a plus de quarante ans que ce médecin jouit d'une santé inaltérable.

L'excrétion des fèces, ou matières fécales, mérite aussi de fixer l'attention. En raison de la force *zoo-organique* qui est en nous, un double mouvement s'exécute dans l'économie : l'un compose sans cesse l'organisme, l'autre le décompose, d'où il résulte que la matière s'animalisant sans cesse, parvient enfin au terme le plus élevé, et que là se dépouillant de toute sa viabilité pour la machine qu'elle a parcourue, elle devient nécessairement un corps étranger que la nature rejette au-dehors. Il est maintenant aisé de concevoir

le haut degré d'utilité de la défécation dans l'ordre des fonctions. Sénèque disait que du *bene moratus venter*, dépendait la liberté de l'homme; il aurait pu y joindre également la santé. Ainsi, les deux plus grands biens de l'humanité sont liés à cette fonction. Que rien donc n'en gêne l'exercice, qu'il soit constamment libre, facile et complet. Malheureusement l'exécution de ce précepte, est assez difficile à obtenir chez les hommes d'un tempérament chaud, sec et irritable, notamment si leur vie est sédentaire. Bonaparte dit quelque part que sa constipation habituelle avait été un des grands déplaisirs de sa vie. Talma se plaignait souvent de la même infirmité, et ce grand acteur finit même par en être victime. C'est donc avec raison que les médecins ne cessent de rappeler l'importance de cette excrétion; ils le font sans s'arrêter à cette fausse délicatesse qu'ont ici la plupart des hommes. Bordeu fait à ce sujet une excellente remarque. « L'homme, dit cet illustre médecin, n'existe presque que par cette fonction, et il n'existe presque que pour elle. Continuellemnnt occupé à se vider et à se remplir, il ne peut se dérober à l'espèce d'humiliation qu'inspire une destination pareille. La philosophie détournant la vue de ces objets, suit à cet égard les idées communes, ou cherche à se

tromper et à s'étourdir. La médecine franchit courageusement tous les obstacles; elle prend l'homme *pour ce qu'il est*, et lui prête une main secourable au milieu des misères qu'il voudrait mais qu'il ne peut oublier. »

Terminons en rappelant l'observation déjà faite précédemment, que la constipation dépend quelquefois, chez les individus nerveux et d'une faible complexion, du défaut de contractilité intestinale. Cette espèce de constipation a lieu aussi chez beaucoup de vieillards, chez les femmes hystériques et d'une grande débilité musculaire, etc.

Mais quelle que soit l'importance des excrétions dont nous venons de parler, il en est une qui tient le premier rang : c'est celle de la liqueur séminale, qu'on a regardée avec raison comme le principe de l'énergie virile, comme la vie sous forme liquide. Sages de tous les temps, philosophes anciens et modernes, fondateurs de sectes et de religions différentes, tous ont varié sur une infinité de points, jamais sur celui de la continence. Les médecins surtout, plus à même d'observer les atteintes énervantes des excès de ce genre, ont tracé à cet égard des règles très-sévères d'hygiène. Ils ont remarqué, de plus, que les plaisirs vénériens étaient singu-

lièrement nuisibles aux constitutions nerveuses. *Quibus enim nervi dolent, semper Venus inimica*, disait Celse, il y a près de dix-huit siècles. Mais, combien le danger s'accroît encore, si ces mêmes individus se livrent avec ardeur aux travaux de l'intelligence! Alors, la vie est attaquée de toutes parts, elle se consume avec une étonnante rapidité.

Les gens de lettres, les artistes, doivent donc particulièrement veiller, et veiller avec un soin extrême, sur un objet aussi important; il y va non seulement de leur santé présente, mais de leur gloire à venir. C'est à eux à voir ce qu'ils préfèrent, des plaisirs qui énervent le corps, qui obscurcissent la lumière de l'esprit, ou d'une santé ferme, et de la gloire attachée à de nobles travaux. Quoi qu'on dise et qu'on fasse, l'un et l'autre sont incompatibles. Les anciens firent les muses chastes et sobres; on doit les imiter, ou renoncer à leurs faveurs. Il faut que l'intelligence se dégage de la servitude matérielle, comme un vin généreux se dépouille de sa lie.

Et cependant, par une inconcevable fatalité, tous les êtres doués d'une extrême sensibilité organique et morale, sont enclins aux voluptueux transports de l'amour. Un cœur facilement ému, une ardente imagination, des sens

très-combustibles, ô dieux immortels! secourez-les; l'ennemi est toujours là, toujours menaçant, toujours à craindre. Cet ennemi n'est qu'un enfant, mais cet enfant a un bandeau sur les yeux et une torche à la main, frappant emblême des maux qu'il fait, des abîmes où il conduit.

On a dit que la *spermatose*, ou sécrétion de la semence, était à peu près nulle chez les hommes célèbres : c'est un préjugé fondé sur la continuelle excitation de leur cerveau, mais démenti par l'expérience. Beaucoup d'hommes illustres dans tous les genres ont eu, en effet, une nombreuse famille. Il est vrai aussi que certains ont vécu dans le célibat; mais l'effroi des embarras du mariage, la crainte de prendre une femme, *cum omnibus suis armamentis*, selon Juste Lipse, était la seule cause probable de cette détermination, indépendamment des motifs religieux. On voit aussi des hommes qui sont convaincus que la privation absolue des jouissances vives, est peut-être la seule garantie réelle contre leur séduction. Il est certain que la modération même, dans le sujet qui nous occupe, n'est pas toujours sans danger, parce qu'elle met sur la pente qui entraîne de la satisfaction du besoin dans l'abus, et de l'abus dans l'excès. « Aussi, disait un sage, il m'a toujours paru qu'il était

plus facile de renoncer tout à fait, que de se modérer. » C'est le parti vigoureux qu'ont pris une foule d'hommes distingués dans les sciences et les lettres, pour éviter les maladies et le repentir, ces deux poisons des voluptés humaines. Comment faisaient-ils ? dira-t-on. D'une part, ils travaillaient sans relâche, et de l'autre, ils fuyaient le danger, ou bien dans l'occasion inévitable, ils se faisaient attacher au mât par des liens de fer. Le chaste Hippolyte saluait de loin les statues de Vénus, acte de haute prudence, également recommandé par la sagesse et la médecine.

Si cependant l'âge, la vigueur de la constitution, un certain feu de tempérament, forcent pour ainsi dire, à céder aux aiguillons du désir, que ce soit toujours avec cette modération qui fait *qu'on possède Laïs, sans en être possédé;* mot profond, conseil excellent, beaucoup plus cité qu'il n'est mis en pratique. Il n'y a au-dehors qu'une provision donnée de matière pour le plaisir, au-dedans qu'une capacité vitale déterminée pour le recevoir. Il faut donc savoir se conduire dans les plaisirs, quels qu'ils soient, avec prudence, avec mesure, j'ai presque dit avec sagacité. Notre vieux poète Théophile a raison :

Il y a de l'adresse a bien cueillir des roses.

Toute perte de semence épuise l'économie, et par la soustraction de cette liqueur, pure essence du sang, élaborée à grands frais par la nature, et par les ébranlemens nerveux qui accompagnent son émission. *Omne animal triste, post coïtum;* la loi est positive, et elle doit l'être: pourquoi cela? c'est qu'il y a un arrière goût d'anéantissement dans le plaisir passé, mais surtout dans celui qui transmet le don de l'existence. Tout animal, après le coït, a donné avec effort une portion de sa vie, le reste est la part de la mort. Remarquez bien, en effet, que chez les anciens, LIBÍTINA, était la déesse des plaisirs et la déesse des funérailles, Vénus ou Proserpine, la Vénus homicide qui donne et ôte la vie.

Toutefois, les conseils donnés sur cet objet doivent être, comme tous ceux de la médecine, relatifs à certaines circonstances : c'est bien ici qu'il faut posséder la *science de soi-même*, avec une rigoureuse précision. Tâchez de connaître la constitution individuelle, et la connaître dans toute sa sphère organique; la santé, si elle est pleine, entière, exubérante même; les forces, en faire une exacte évaluation, rester dans leurs limites, et se garder de sacrifier le présent à l'avenir; l'âge, point d'erreur d'amour-propre,

elle coûterait cher. Puis, quand l'heure de la retraite a sonné, allons, il faut partir, il faut quitter le pays des amours, la prudence le conseille et la nature l'ordonne. C'est en parlant des plaisirs vénériens chez les vieillards, qu'on a si ingénieusement appliqué ces mots de Virgile: *Animasque in vulnere ponunt.* Le poète Lainez, âgé de soixante ans, avait épousé une très-jeune femme : « c'était, selon lui, une licence poétique. » De pareilles licences ne sont autorisées ni par Apollon, ni par Esculape son fils. Ainsi, l'exercice de la faculté procréatrice, est subordonné à des circonstances particulières, qu'il faut connaître, juger et apprécier. Il n'est peut-être, à cet égard, qu'un seul précepte général, absolu, et ce précepte est fourni par un ancien. On demandait à Pythagore quel était le temps le plus opportun pour s'adonner aux plaisirs de l'amour; il répondit : « Toutes les fois qu'il te paraîtra convenable de supporter une grande perte. »

ARTICLE VII.

Affections et passions.

LETTRE A UN MAGISTRAT.

I.

— Intus et in jecore ægro
Nascuntur domini.
(Pers., *Sat.* 5, v. 129-130.)

C'est une partie de la sagesse, de bien connaître et d'apprécier les impulsions organiques.

J'ai souvent réfléchi, monsieur, au sujet de nos entretiens de l'été dernier. Toujours d'accord sur ce qui tient directement à la morale pratique, nous étions partagés d'opinions sur l'origine même des actes moraux. En pouvait-il être autrement? Vous m'accusiez de donner trop d'influence aux organes, et moi je prétendais que vous n'aviez pas d'autre guide que les chimères de la philosophie idéale, philosophie qui bien souvent se perd dans

la négation des réalités. C'est toujours là l'éternelle difficulté de la métaphysique, difficulté impossible à vaincre, jusqu'à ce que l'homme sache enfin ce que c'est que l'homme; or, philosophes et médecins, sont bien loin de ce but. Toutefois, il ne me paraît point impossible de rapprocher ces deux doctrines par quelques points de contact. Une étude attentive de l'économie animale peut en fournir les preuves et les moyens. Vous pensez bien que je n'ai pas la prétention de résoudre le problême physiologico-moral dont il s'agit, mais je voudrais, sans sortir du cercle de l'ouvrage qui m'occupe depuis long-temps, vous faire part de mes observations sur ce sujet intéressant. Ce sera d'ailleurs une preuve de plus que la médecine et la philosophie, sont à jamais inséparables.

Le sens physiologique du mot *passion*, est clair et positif. Il indique un sentiment violent et concentré sur un seul objet, en même temps qu'il y a dans le système nerveux, un état d'excitation vive, de souffrance, avec imminence morbide. En effet, souvenez-vous que la folie a été considérée avec raison comme l'exagération morbide de la passion; elle en est souvent le dernier terme. Que la passion ait son siége uniquement dans le cerveau ou dans l'appareil nerveux ganglionnaire, espèce de cerveau

abdominal, toujours est-il qu'elle se caractérise par une exaltation permanente d'émotion, avec convergence des mouvemens physiques et moraux vers un but quelconque. Si ce type n'existe pas à un haut degré, il ne peut y avoir que des goûts, des penchans, des préférences. Ainsi, la passion est nécessairement exclusive; c'est un tourbillon d'idées irritantes, plus ou moins fixes, qui s'empare de nos facultés, de nos pensées, de nos sensations, de nos organes, de notre être enfin, pour leur donner une impulsion extrême. On se sent enlevé « tout vivant et tout voyant, » selon l'expression de Montaigne. Remarquez qu'il y a ici une extrême plénitude de vie, et pourtant dans un cercle assez limité. Aussi arrive-t-il que toute passion isole l'individu, le concentre et l'abstrait; il vit en elle, par elle et pour elle. Ces données, établies d'après les lois de l'organisme, font voir comment les passions ont leurs racines dans l'*instinct et l'animalité*, comment elles ne sont logiques que dans leur sens, comment elles ont pour radical l'amour de soi, comment, si leur direction est fausse, elles tendent à détruire l'ordre social quel qu'il soit, comment enfin, si forcé de les combattre sans relâche, le sage entend à chaque triomphe un cri douloureux parti du fond de ses entrailles. Mais

laissons ces considérations qui nous éloignent de notre but.

La puissante influence des affections vives sur l'économie n'est que trop connue. Le pauvre corps humain, une fois possédé du démon moral de la passion, est en proie aux plus cruelles agitations, et il y succombe souvent. Un désir violent, profondément enclavé dans l'esprit, ne laisse ni repos ni répit au *patient* qui en a reçu l'atteinte. Une vive douleur de l'âme, coule dans toutes les veines du corps, s'imprime dans tous les nerfs, se glisse dans tous les muscles. La circulation s'accélère ou s'arrête, les larmes coulent ou se dessèchent, le corps jaunit en peu d'heures, la peau s'enflamme ou pâlit, les cheveux et la barbe blanchissent plus ou moins rapidement. Le vomissement, les tremblemens, les convulsions se déclarent, les muscles se détendent ou se crispent, quelquefois même la mort frappe subitement comme la foudre. La passion modifie jusqu'à la température du corps. Le désir allume notre sang, l'aversion le refroidit, l'épouvante, le glace, ainsi que le miasme mortifère du choléra-morbus. Le célèbre Borelli (*de Motu animalium*, probl. 223) prouve que l'orgasme du sang, après un violent accès de colère, ressemble à celui de l'état fébrile, et combien on est fondé

à croire que cette colère produit nécessairement une altération du sang. Rappellez-vous, monsieur, ce qu'a dit Ovide de l'envie :

Pallor in ore sedet, macies in corpore toto;
Nusquam recta acies, livent rubigine dentes;
Pectora felle virent, lingua est suffusa veneno, etc.

Eh bien! le poète latin a peint trait pour trait, dans ce beau tableau, les symptômes d'une fièvre maligne. Qu'on fasse l'autopsie cadavérique, que le corps du malade soit ouvert, et vous y verrez d'étonnantes lésions organiques. Un cœur petit et flétri, des vaisseaux rétrécis ou de larges congestions, un sang noir et misérable, des entrailles usées par une inflammation sourde, corrosive, des muscles pâles, flasques, en un mot, partout des traces de destruction, tant les souffrances ont été longues, aiguës, cruelles, tant le poison moral a profondément altéré le parenchime organique.

Les médecins ont encore observé que bien que les effets des passions soient généraux, chaque affection vive a son point de départ, ou se porte sur un organe particulier. « Il n'est pas une seule des parties de notre corps, dit Montaigne, qui souvent ne s'exerce contre la volonté ; elles

ont chacune leur passion propre qui les éveillent ou les endorment sans notre congé. » Ainsi le chagrin agit principalement sur l'estomac, l'effroi sur le canal intestinal, l'espérance sur le cœur, la colère sur le foie, etc. Cureau de la Chambre, médecin de Louis XIII, remarque même que la rougeur qu'excite la colère, commence par les yeux, celle de l'amour par le front, et celle de la honte par les joues et les extrémités des oreilles. Cependant tout est relatif aux constitutions, et rien de plus important que cette remarque; il faut toujours y revenir. Tel homme est à peine affecté, de ce qui fera le désespoir d'un autre; le trait glisse sur l'un, il perce l'autre d'un coup mortel. Malheureusement la plupart des hommes illustres sont dans ce dernier cas. Cela doit être; cette riche mesure d'intelligence qui leur appartient, n'a été donnée qu'avec un tempérament ardent, sensible, impressionnable, et par conséquent le plus propre à faire éprouver ce que toute passion a d'entraînant, d'impétueux, d'indomptable. La prédisposition à la maladie est donc innée. Puis viennent les causes déterminantes, c'est-à-dire cette vie d'efforts, de combats, d'élans, de transports, vie toujours active, toujours énergique, car nous l'avons dit, ils aiment, ils désirent avec ardeur, ils sen-

tent avec excès, et ce fond d'irritabilité qui les caractérise, constitue également le terrain volcanique des passions. Dans l'éducation positive des quakers, on apprend à régler le pouls, à prêcher la raison au sang, excellent précepte de morale; en effet,

. . . . Ces artères, ces veines,
Foyers toujours brûlans des passions humaines,
(Colardeau.)

recèlent le secret de la puissance de l'homme, mais aussi la cause de ses égaremens. Le sang est un conducteur d'heureuses ou de funestes dispositions de la volonté. L'organe a toujours un rôle important, très-essentiel à connaître, quand la force morale nous échappe, et que le besoin brutal nous domine. Vous ferez aisément l'application de ces principes à quiconque se lance dans le vaste champ de l'imagination. Et si je ne me trompe, nous trouvons ici la solution d'un grand problême relatif aux hommes supérieurs. Voilà pourquoi ces hommes ont nécessairement un côté commun qui les rapproche de nous, malgré la force et l'intensité du rayon céleste qui brille en eux. Voilà la source des choquantes disparates, des mécomptes, des faiblesses qui nous affligent dans

leur conduite, et qui plaisent tant à leurs ennemis. Si l'être d'en haut ne domine pas toujours chez eux l'être d'en bas, cherchez-en la cause dans leur belle et fatale organisation. Car la même force qui les élève aux nues, les abaisse parfois jusqu'à la fange; par cela même, leurs lèvres et leurs plumes ne sont pas toujours au service de la vérité. Souvent on voit briller dans la tête une lumière divine, tandis que la fièvre des passions viles, couve dans certains replis des entrailles: c'est à nous de les plaindre, sans les excuser. Oh! sans doute, il appartient au véritable amant des muses de déposer aux pieds de leurs autels, toute autre passion que celle de la gloire, ennoblir celle-ci par la pureté des motifs, être, en un mot, « un honnête homme dans toute la magnificence de ce mot. » Une mauvaise action cachée sous des lauriers, n'en est pas moins odieuse. Mais jetons aussi dans l'autre plateau de la balance, un tempérament irritable, toujours au-dessus du degré physiologique, une habitude continuelle d'exaltation, une très-haute idée de soi, de continuels obstacles à vaincre, et la justice sera tempérée sans rien perdre de ses droits. La chaleur d'imagination et l'aplomb d'un bon sens toujours droit, la sensibilité très-développée et la raison froide et compassée, ont un incroyable degré d'incom-

patibilité. Il faut le répéter, le tempérament est, jusqu'à un certain point, le moule de la philosophie, le *substratum* de la moralité. Maintenant, levez-vous, hommes vulgaires, venez jeter la pierre aux promoteurs, aux représentans de la civilisation, à vos guides et à vos maîtres.

II.

Vous le voyez, monsieur, les médecins s'efforcent de remonter à la cause première des passions, cause qui réside dans la constitution de l'être humain ; puis, comme un géomètre calcule la courbe tracée par un projectile, ils examinent le point de départ, la force de l'action et le but de l'action. Eh bien ! en recherchant scrupuleusement le mobile des passions qui agitent les gens de lettres, les artistes, les savans, on arrive presque toujours à cette conclusion, l'excessive désir d'être loués, dont le support est un immense amour-propre. Le philtre énivrant de la louange, a bien souvent terni la pure auréole du génie. Les divisions, les querelles, les haines, les rivalités, les actions basses, les crimes mêmes qui ont souillé la vie de quelques hommes distingués, n'ont pas d'autre source qu'un peu plus ou un peu moins d'encens. Ils sacrifient tout, leur santé,

leur vie, quelquefois l'amitié, l'honneur même et la vertu pour un peu de cette *âcre fumée de la gloire qui fait verser des larmes*, comme dit Rousseau. Le désir de s'enrichir, même aujourd'hui, dans ce siècle de lucre et d'égoïsme, n'est vraiment qu'en seconde ligne. Aussi, combien ont fait de leur talent, l'ignoble instrument de leurs passions! combien ont prêté leur génie à la haine qui les dévorait! combien ont pris l'Envie pour leur Minerve! Les plus dignes de nos hommages, n'ont pas toujours été exempts de certaines faiblesses : il n'y a pas d'astres sans taches. Le cardinal de Beausset remarque que Bossuet ayant mis une sorte d'acharnement à attaquer Mme Guyon, à cause de Fénélon, fut entraîné « à se montrer homme une fois dans sa vie. » Le grand Corneille a souvent manifesté sa tristesse jalouse contre Racine. Quelquefois la rivalité pousse jusqu'au crime. Le peintre André del Castagno, Florentin, jaloux des succès de Dominique de Venise, attendit un soir son trop confiant ami, et le tua en trahison. L'infortuné Dominique était si loin de soupçonner l'auteur de sa blessure, qu'il se fit transporter chez son ami André, et il expira dans ses bras. La vérité ne fut connue que par la confession de l'assassin à son lit de mort. Le poète Murtola, également ja-

loux de Marini, l'attend au coin d'une rue de Turin, et lui tire un coup de pistolet, qui heureusement, manqua ce poète. Plusieurs tableaux de le Sueur ont été secrètement déchirés par des peintres envieux de son talent. D'un autre côté, un grand poète moderne, éprouva une colère convulsive, parce qu'ayant acheté un objet de mince valeur, il le trouva enveloppé dans le feuillet d'une de ses poésies. L'abbé de Voisenon, ce papillon du Parnasse, ne redoutait sérieusement l'enfer que parce qu'il craignait d'y voir *siffler* ses œuvres. On sait que Swift ayant fait quelques vers, les envoya à Dryden, son parent, pour lui en dire son avis. Celui-ci lui répondit laconiquement : *Cousin Swift, vous ne serez jamais poète*. Eh bien! le cousin Swift se souvint toujours avec ressentiment d'une pareille franchise. A quel ennemi de ses vers et de ses opinions, Voltaire a-t-il jamais pardonné? « Je crois, dit-il, que la chienne d'Erostrate ayant rencontré le chien de *Diogène*, fit des petits dont Jean-Jacques est descendu en droite ligne. » (Correspondance, année 1762.) Assertion bien peu digne d'un philosophe prêchant la tolérance. Ces exemples seraient nombreux; c'est toujours le coup d'épingle dans le ballon d'un amour-propre sans mesure.

Cependant, monsieur, ne donnez pas trop d'extension à ma pensée. Persuadez-vous bien, au contraire, que chez la plupart des hommes de génie, d'art et d'études, la corruption morale n'est jamais bien profonde en général. Vous observerez souvent de la violence, de la fougue, de l'emportement, de vifs entraînemens de cœur, des déterminations peu mesurées, autrement dit, des coups de tête; bien rarement, cette méchanceté froide, calculée, tenace, signe certain et indélébile d'une âme fangeuse. Livrés à la discrétion des impressions du moment, l'instant qui suit, les trouve doux et disposés à l'indulgence. Ordinairement sans rancune, ils n'ont pas de *gardoire*, selon le mot de Montaigne. Vous pensez bien qu'il ne s'agit ici que des hommes remarquables; le bas Parnasse reste dans les conditions vulgaires de l'humanité. Quant à moi, qui ai consacré de longues années à l'étude des mœurs spéciales des hommes voués aux travaux de l'esprit, j'ai toujours trouvé en eux une admirable sève de bonté et de dignité. Il y a des exceptions, je l'ai dit, mais ce sont des exceptions, et on les remarque par cela même. Plutarque, qui pour rien au monde ne voulut vendre le bœuf qui avait vieilli à son service; ce bon roi René, si savant, si ami des lettres, faisant diminuer les

impôts en Provence quand le mistrail soufflait trop fort; cet excellent abbé de Saint-Pierre, toujours fidèle à sa devise, *donner et pardonner;* ce savant naturaliste, le capitaine Desclieux, partageant pendant une traversée longue et périlleuse, sa ration d'eau avec le *cafeyer* qui lui avait été confié, seul plant qui fut l'origine des immenses richesses des Antilles; ce médecin Brayer, un des plus illustres de la Faculté, qui, pendant trente ans, apportait chaque mois à son curé, le plus secrètement possible, un sac de mille francs destiné aux pauvres honteux; ce même Voltaire dont j'ai parlé, qui a fait tant de bien aux paysans de Ferney; ce philanthrope et savant Larochefoucaud-Liancourt, notre contemporain, qui, n'ayant d'autre passion que celle du bien, avait six places qui lui rapportaient par an *deux mille écus de dépense*, sont des exemples que je choisis au hasard, entre des milliers d'exemples semblables. N'oublions pas pourtant celui de Bentham, qui, à son lit de mort, toujours fidèle à son système de *l'utile*, légua son corps à la science pour détruire un préjugé. Certes, la leçon publique d'anatomie faite sur son cadavre par le docteur Souttwoode-Smith, fut aussi une leçon de morale pratique. Non seulement il y a chez les hommes d'une haute culture intellec-

tuelle, une tendance manifeste vers le bon, l'utile, le grand, mais c'est à tort qu'on leur reproche de manquer de cette activité pratique qui réalise le bien conçu par une noble pensée. Un naturel ardent, passionné comme le leur, est, à la vérité, le plus grand obstacle à la perfection morale, et cependant nulle part on ne trouvera des âmes plus élevées, des cœurs plus disposés à la vertu, à l'héroïsme du sacrifice. Cet étonnant contraste m'a tellement frappé, que j'ai voulu en approfondir les causes; voici, selon moi, les principales; je les livre à votre jugement.

1° Leur faiblesse de constitution en général. Les soucis de la cupidité, les soins rongeurs de l'ambition, les aiguillons de la concupiscence, ont peu de prise sur de frêles organes, à moins de complète folie. L'instrument manque à la puissance du vouloir. Malgré soi, on sent le besoin de modérer, d'économiser le mouvement vital. «Vous ne sauriez croire, a dit un homme d'esprit, comme on a l'âme honnête quand on a cinquante ans.» Le sens de ce paradoxe est manifeste pour quiconque sait que la passion est l'expression du type de l'organisation; l'amour aux jeunes gens, l'avarice aux vieillards. Les exigences de l'organe tendent toujours à conduire la passion à l'acte, tandis que le *moi* réacteur, la

contraint dans le cercle de l'abstraction; mais la vivacité de la lutte est toujours proportionnée à l'état de l'organisme. Ce motif rabaisse, dit-on, la vertu. Cela ne peut être toutes les fois qu'on reste dans la nature et le vrai. D'ailleurs, si l'étude physiologique de l'homme, découvre souvent la fragilité de nos vertus, elle nous indique également les moyens de leur donner une base solide. En effet, la justice d'Aristide tenait à son essence, comme la propriété du cercle tient à la nature du cercle. Ce que j'appellerais volontiers *la philosophie organique*, comprend des objets importans trop négligés par nos grands moralistes. Ayons foi aux prodiges de la volonté, mais croyons aussi que c'est une partie de la sagesse de bien connaître et d'apprécier les impulsions organiques.

2° La sensibilité surexcitée ne peut se soutenir long-temps au même degré. Le grand et terrible effet des passions est dans leur concentration et leur durée. Ces deux conditions, qui sont celles du miroir ardent, consumant un seul point qui en est le foyer, ne se rencontrent guère chez des hommes d'une imagination vive à la vérité, mais souvent mobile, onduleuse, changeante; il y a ici comme une sorte de nature *sylphique* difficile à saisir et à fixer. Ajoutons que, hors les objets de leurs études chéries, on voit peu de

poètes, d'artistes et même de savans, attacher un intérêt suivi, constant, à ce qui est commun et grossier. Ne cherchez donc point parmi eux, ces hommes qui ne veulent que jouir et demander à la vie autant de voluptés matérielles qu'elle peut en donner.

3° Il est en eux un fond inné d'amour de l'ordre et de la justice. Ils ont comme un sens interne de la perfection morale; et ce sens, véritable lumière intérieure, fait souvent la part des prévisions de l'esprit et du *fatum* de l'organisme. Non, il n'est pas possible que de hautes qualités intellectuelles soient au profit du vice; le bien savoir et le bien agir, sont inévitablement cause et effet. Une âme forte, une raison droite et lumineuse, tiennent souvent à l'instruction qu'on a reçue. On conçoit qu'il est difficile de descendre des pures délices de l'étude, de la méditation, au plaisir grossier de l'organe. Le monde des esprits, des vérités, des principes absolus, éloigne plus qu'on ne croit de grandes et magnifiques âmes des intérêts vulgaires. Eh quoi! réfléchissant sur Dieu, sur l'âme, sur les lois de la nature, sur le beau, le grand, le juste, toujours obligatoire, il n'en resterait rien dans le cœur de ces hommes à part de l'espèce! Nourris du pain de la science et de la sagesse, la passion leur comman-

derait en souveraine! Cela répugne et cela n'est pas. Un poète dans la haute et divine acception de ce mot, et il y a du poète dans tout homme supérieur, devenu un être bas et méchant, est une idée qui ne peut se supporter. Quiconque a reçu mission d'éclairer ou de charmer les hommes, puise dans ce sentiment, une sorte de moralité instinctive et profonde, éternelle base des chefs-d'œuvre empreints du sceau de l'immortalité. Les belles-lettres, si justement nommées *humanités*, enseignent autre chose que l'art de plaire aux hommes. Il est tel artiste, savant ou littérateur, mourant de faim ou de génie, et dont le cœur est *aussi droit qu'une ligne*, selon l'expression de Mme de Sévigné. Car la puissance qu'acquiert l'idée du devoir et du sacrifice, chez certains hommes de cette trempe, produit des miracles de dévouement et d'honneur. Il y a ici une spontanéité généreuse que les âmes communes ne comprendront jamais.

4° Le constant amour de la célébrité; certes, le besoin de captiver l'attention des autres, porté à un certain degré d'exaltation, peut conduire à des actes moraux répréhensibles; mais en général il est le principe de nobles actions. Un mérite souillé de vices, est une anomalie que repoussent les contemporains et que la postérité juge sé-

vèrement. D'ailleurs, le travail soutenu de l'esprit préserve le cœur; le levain morbide de la passion ne trouve point les conditions nécessaires à sa fermentation. Et puis quand au prix de labeurs infinis, de dégoûts et d'ennuis, on a grossi grain à grain son lot de gloire, ne pensez-vous pas qu'on craigne de le ternir? On peut redire aux hommes célèbres et non vertueux, les foudroyantes paroles qu'un illustre poète adressait à des scélérats puissans : *Tremblez, vous êtes immortels!* Plus d'un a été retenu par cette considération; on ne consent pas toujours à laisser après soi un nom escorté d'épithètes flétrissantes.

5° Souvent encore, parce qu'ils ont apprécié ce que valent les hommes et les choses. L'étendue des connaissances conduit nécessairement, par une grande rectitude de jugement, à une sorte d'indifférence pour ce que les hommes vulgaires craignent ou désirent immodérément. Il en coûte des illusions, je le sais : lire trop clairement dans les cœurs, à la fatale lueur de l'expérience, rien ne brise plus fortement le prisme de l'espérance; mais le plein calme de l'âme a bien aussi son prix. Il y a plus, ces *effrénés de gloire*, qui n'ont d'abord ni paix ni repos, finissent même par juger que cette dernière passion du sage, en est pourtant une dont il faut aussi se défier.

Bientôt même ils s'aperçoivent, avec le temps, que la pyramide à base de granit que chacun d'eux se flatte d'avoir élevée, n'est pas aussi inébranlable qu'ils le croyaient. Le génie saturé de louanges, comblé d'honneurs, planant au-dessus des hommes, espérant tromper et duper la mort, parce qu'il à l'instinct de l'éternité, sent néanmoins qu'il ne peut sortir du réel et du possible de l'humanité; du haut du char de triomphe, l'abîme de l'oubli s'aperçoit dans le lointain. Or, après de pareilles considérations, qu'est-ce ensuite que la vie matérielle avec ses chétifs intérêts, ses misères, ses bassesses, ses importunités? Croyez, monsieur, que la dévorante intensité du désir, cause de tant de passions, est bien tempérée quand le vrai se fait jour dans certains esprits. Il est donc certain que les progrès de l'intelligence aident au progrès moral.

III.

Toutes ces causes et d'autres, qu'il serait trop long d'énumérer, se combinent, se modifient d'une infinité de manières, d'après les tempéramens, les circonstances, les positions diverses, les jeux de la fortune; mais le fond reste le même. Maintenant il est aisé d'expliquer pour-

quoi la plupart des hommes célèbres, très-prédisposés aux passions violentes, en sont pourtant rarement atteints, et pourquoi on remarque si peu d'aliénés parmi eux.

Cependant il est des exceptions, je ne l'ai point caché, mais malheur à ceux qui les donnent! la vie se consume chez eux avec une effrayante activité, eussent-ils reçu de la nature un corps de bronze et d'acier. Mirabeau, ce foudre d'éloquence, ce prodige de vices, en est un insigne exemple; aussi, épuisé, languissant, disait-il à son ami Etienne Dumont : « Si je croyais aux poisons lents, je ne douterais pas que je fusse empoisonné. Je me sens dépérir, je me sens consumé à petit feu. » (*Souvenirs de Mirabeau.*) Concevez, en effet, monsieur, la passion exerçant ses ravages sur un individu toujours porté à l'extrême, dont les impressions, même légères, retentissent dans toute l'économie; chez qui l'ardeur d'imagination, la chaleur du sang, l'éréthisme nerveux habituel, produisent de constantes et implacables irritations; dont la tête est un foyer où se pressent, s'agitent et bouillonnent des pensées brûlantes, des vœux insatiables, des désirs sans bornes, et dites s'il est possible que la frêle machine humaine résiste à de tels ébranlemens. Les pas-

sions, comme toutes les maladies, exagèrent le principe que nous avons posé comme loi fondamentale de la constitution des penseurs; c'est-à-dire, qu'elles augmentent de beaucoup la prédominance du système sensitif sur les forces motrices. Les affections dépressives, comme le chagrin, le découragement, la crainte prolongée, sont tout aussi dangereuses que les passions plus impétueuses; la douleur morale est un poison subtil qui change de forme et jamais de nature. Champfort a beau étaler ce paradoxe, que les passions font *vivre* l'homme, et que la sagesse le fait seulement *durer;* il ne s'agit que de s'entendre. Si être agité, tourmenté, stimulé par l'influence organique ou l'égoïsme, élevé jusqu'à l'appétence extrême, sans le *veto* de la raison; si lancer des feux éblouissans, aviver sans relâche la flamme de la vie, puis se consumer et s'éteindre rapidement, c'est là vivre, c'est là savourer le bonheur, avouons-le, il ne faut plus s'étonner si l'existence est si rapide, si passagère chez certains hommes; l'oracle ancien l'a prédit : « Les favoris des dieux meurent jeunes. » Loin de là, la sagesse combine et prévoit; elle nous force à renoncer à un moindre bien pour un plus grand; elle nous dit de repousser parfois les voluptés, pour écarter aussi les furies.

Choisissez donc, ou vivre à la manière de Chamfort, ou durer selon la loi de la sagesse. Ce qu'il y a de certain, de positif, c'est l'imminent danger des sentimens violens et continus, quelle que soit leur direction, et particulièrement chez les penseurs, dont l'organisation n'est que trop disposée aux émotions. On doit leur répéter : Soyez en garde contre toutes les affections vives qui s'enracinent dans le cœur; elles tendent à briser, à user les ressorts de l'existence. Résistez aux attraits qu'elles offrent, aux piéges qu'elles tendent, aux délices qu'elles promettent; que le feu des passions ne pénètre point, s'il se peut, dans votre organisme, l'incendie n'aurait de bornes que dans la destruction de cet édifice, cimenté de salpêtre et de soufre. Il ne faut pas croire que la médecine exagère sans cesse; loin de là, l'expérience dépose journellement en faveur des préceptes de l'art. La pierre philosophale à trouver n'est qu'un jeu d'enfant, au prix de maintenir la santé chez les individus éminemment nerveux et passionnés tout à la fois; cherchez sur une autre planète à résoudre un tel problême.

Ces considérations sont purement médicales et physiologiques; mais il en est d'autres non moins importantes, et prises uniquement dans

l'ordre moral. Est-il quelque chose de mieux démontré que l'heureuse influence d'une âme honnête sur le talent ? et ceci n'est ni un paradoxe ni un lieu commun. L'élévation des sentimens, la pureté des principes, donnent *infailliblement* à l'esprit, une force, une justesse, une portée incalculables. « Telle vie, tel style ; » c'est Sénèque qui l'affirme, et nul plus que lui n'était en droit de proclamer cette vérité. On aura beau chercher des exemples du contraire, ce seront toujours de rares exceptions. La nature des choses s'y oppose ; on ne combinera jamais l'or pur du génie avec la fange du vice : en définitive, on ne peint bien que ce que l'on sent (1).

Ne négligeons pas d'observer encore, que la passion est un tyran qui tourne tout à son profit et ne souffre rien d'étranger. A l'exception de l'étroit tourbillon des idées qui lui sont relatives, tout le reste est plongé dans une sorte de narcotisme moral. Les soins, les embarras d'une passion prédominante, ces *cure mordaci,* selon l'expression d'un poète italien, qui en sont la suite, ôtent cette liberté d'intelligence qui permet à l'âme de sublimes élans, et à l'esprit de

(1) « Soyez vertueux, dit si bien Mme de Staël, sanctifiez votre âme comme un temple, et l'ange des nobles pensées ne dédaignera pas d'y apparaître. »

larges développemens. La force de la pensée s'épuise sur un petit espace..... Mais quittons ces aperçus hors de mon sujet, et rentrons dans le domaine de la médecine.

A toutes les époques de la science, les physiologistes ont considéré les passions comme de véritables maladies. Ce point de vue est fondé sur l'observation ; dans toute passion, en effet, l'harmonie des actes vitaux a cessé d'exister. Il y a plus : que la passion soit le mobile des plus belles actions, ou des plus coupables égaremens, elle ne peut avoir lieu sans une sorte d'aliénation temporaire, préjudiciable à l'organisme, car c'est la violence de la passion, et non sa direction morale, qui en fait le danger. Remarquez toutefois qu'il ne s'agit ici que de l'individu, et nullement de la société. Les passions funestes aux intérêts, de cette dernière, sont une sorte de guerre du moi d'un seul contre le moi de tous. Toujours est-il que le caractère de la passion reste le même, une perturbation extrême de l'économie, un trouble fatal à son bien-être, parce qu'il est toujours en-dehors du cercle habituel de ses forces.

Cela posé, on demande, et vous-même, monsieur, m'avez souvent adressé de pareilles questions : Abstraction faite des secours religieux d'un ordre supérieur, mais étrangers à ce travail,

la médecine a-t-elle des moyens de combattre les maladies dont il s'agit? Y a-t-il une hygiène purgative des passions? Jusqu'à quel point peut-on compter sur les secours de la thérapeutique?... Guérir médicalement les passions humaines! Je vous l'avoue, c'est nous demander si nous sommes des dieux, si le don des miracles nous a été transmis. On a souvent reproché à la médecine son impuissance ; et savez-vous pourquoi? précisément parce que nous n'avons que peu ou point de prise sur les passions humaines. La *psychiâtrie*, cette belle partie de notre art, en est à ses plus faibles élémens. Cet anévrisme du cœur qui fait périr dans d'horribles angoisses, ces poumons ulcérés, ce squirrhe au pylore, cet estomac qui ne digère plus, ce cerveau enflammé, ne sont parfois, en dernière analyse, que les résultats de l'ambition, de la cupidité, de l'envie, etc. Donnez-nous un moyen de combattre avec avantage ces vautours du cœur humain, et notre point d'appui opérera plus de prodiges que celui qu'invoquait Archimède; nous rendrons l'homme heureux et sain, parce qu'il sera sage. Ce beau rêve platonique, on doit le dire, paraît éternellement condamné à ne jamais se réaliser; c'est se briser contre les bornes de l'humanité. Il est facile au moraliste d'étaler ses maximes de ri-

goureuse abstraction ; mais le médecin praticien est arrêté par une foule d'obstacles quand il s'agit de guérir l'individu qui *pâtit* d'une vive douleur morale : heureux s'il peut, quelquefois, en diminuer l'âcreté !

Je vous le demande, que deviennent les préceptes de l'hygiène quand l'intérêt parle, que l'or se montre, que l'aiguillon du désir nous pique et nous presse sans relâche ? Le sentiment n'a-t-il pas trop souvent la voix plus haute que le syllogisme ? Autrement dit, l'action organique instinctive ou l'égoïsme, ne triomphe-t-elle pas presque toujours de l'action morale ou philosophique ? Dans un paroxisme de passion violente, posséder l'empire de soi, se maintenir libre de toute influence de la chair et du sang, dans les hautes régions de l'intelligence, voilà un problême qu'il n'est donné de résoudre qu'à certains êtres privilégiés. Plus il y a de sensibilité, de capacité de sentiment, et plus la victoire est incertaine, à moins de secours énergiques et puissans. Le professeur Hallé, dans ses cours d'hygiène, nous disait sans cesse que l'homme doit apprendre à ne *sentir* qu'autant qu'il convient ; mais cela est-il toujours possible ? la sensibilité est-elle un vêtement qu'on quitte et qu'on reprend à volonté ? la mesure d'émotion, la *métropathie* individuelle, est-elle

connue, et la précision peut-elle avoir lieu dans les quantités morales? D'Alembert, ce froid sophiste, veut que le poète ou l'artiste porte toute sa sensibilité dans ses ouvrages, puis que le reste de la vie coule uniformément; conseil excellent, mais impraticable. Est-il possible, en effet, d'arranger à loisir sa vie, son être, ses idées, son destin? Cette même sensibilité, qui fit produire des chefs-d'œuvre à Racine, était tout aussi vive dans les bosquets de Versailles, quand Mme de Maintenon lui dit : « C'est le roi, cachez-vous. » Il se cacha, mais le trait lancé était mortel, et un abcès au foie termina bientôt les jours du grand poète. « Supprime l'opinion, dit Marc-Aurèle, tu supprimes *j'ai été blessé;* supprime j'ai été blessé, tu *supprimes la blessure;* » maxime stoïque bien digne du sage dont elle émane, mais que bien peu mettront en pratique, parce qu'elle est pour ainsi dire surhumaine. Les plus grands génies n'y ont pas toujours été fidèles. Qui donc se place avec résignation au-dessus ou au-dessous du vol des traits de l'envie? qui donc a, comme Socrate, le pouvoir de se passer ou de jouir indifféremment? qui donc enfin conserve toujours la dignité du talent, quand une critique malveillante, impitoyable, souille votre œuvre de son venin?

Voici une autre difficulté également insurmontable. La *séméïotique* des passions, ou leurs signes caractéristiques, n'est pas toujours facile à saisir. Il serait important de reconnaître le penchant à son origine, parce que c'est là qu'il faut établir la digue. Mais souvent la ligne de démarcation du penchant à la passion, échappe aux recherches, ou plutôt le patient et le médecin dédaignent de s'en occuper. Depuis la simple émotion, *jusqu'au degré d'intérêt qui rend malheureux*, et depuis celui-ci, jusqu'à la passion furieuse, ou au chagrin qui frappe à mort, il y a des nuances infinies : où sera le commencement, où sera le terme du traitement?

Viennent ensuite les habitudes; or, c'est ici qu'échouent ordinairement toutes les ressources de l'art, de la logique, du raisonnement et de la sagesse. Le passage suivant de saint Augustin explique admirablement le triste progrès que fait alors le cœur humain : « La volonté, en se déréglant, devient *passion;* cette passion, continuée, se change en *habitude;* et faute de résister à cette habitude, elle se transforme en *besoin* (1). »

(1) *Ex voluntate perversa, facta est* LIBIDO; *et dùm servitur libidini, facta est* CONSUETUDO; *et dùm consuetudini non resistitur, facta est* NÉCESSITAS. (*Confes.*, lib. 8, cap. 5.)

Parvenues à ce degré, les habitudes sont tellement enracinées, qu'elles s'enlacent au principe même de l'existence ; il n'appartient plus qu'à la mort de rompre un tel lien ; la monade-âme, *décorporée*, peut seule recommencer la vie sur un nouveau plan.

Ces obstacles, monsieur, vous paraissent formidables ; eh bien ! il en est encore un qui les surpasse tous. Véritable barrière de fer et d'airain, elle brise et arrête ordinairement nos efforts. Cet obstacle est la volonté du malade. Un homme atteint de la fièvre invoque les secours de l'art ; il se prête à nos conseils, il aide le médecin. Que le mal augmente, la tête se prend, le délire se manifeste ; le patient refuse alors toute espèce de secours ; il se croit guéri, le voilà sain d'esprit et de corps. C'est un insensé, dira-t-on. Qu'est de plus l'ambitieux, le joueur, l'amant violemment épris, le possédé *di questa rabbia detta gelosia*, etc. ? Leur volonté subjuguée, repousse tout moyen tendant à les guérir. La passion se fortifie de toutes les illusions de l'imagination séduite, de tous les sophismes d'une raison avilie. Puis les enivrantes images de la possession, la *piperie* de l'espérance, cachent le danger ; en sorte que les déterminations instinctives, énervent sans cesse les déterminations ra-

tionnelles. On est satisfait par le mal même qu'on éprouve; il vous dévore et il vous charme. C'est au point que si cet état d'incantation pouvait durer, et s'il ne troublait point l'harmonie de la société civile, il faudrait le conserver, dût-on y succomber. A quoi bon guérir, puisque l'homme n'est heureux que quand il croit l'être, et cela dans toutes les conditions de l'ordre social? Cet *embarras de rois* qui, dans l'antichambre de Napoléon, empêchait les courtisans de parvenir jusqu'à lui, flattait son colossal orgueil; mais ce pauvre fou, qui dans sa loge se croit Jupiter, et prend pour l'encens des cassolettes, la fumée qui s'élève du triste mets qu'on lui sert dans une écuelle de bois, n'a rien à envier au puissant monarque. Le malheur est, sauf le cas de folie incurable, que les illusions se dissipent : alors on s'aperçoit, au physique, que l'économie est ravagée par le feu des passions; au moral, qu'on est en proie à l'ennui, monstre qui ne règne que sur des cendres et des ruines. Dans cette situation critique, on aspire à un soulagement quelconque, on cherche des remèdes, mais en vain, la nature épuisée ne seconderait plus leur action. Un seul reste peut-être, c'est la philosophie stoïque qui le vante et qui l'offre; ne voyez vous pas, cachés sous son manteau, la coupe et le poignard?

Je laisse à dessein un autre obstacle, parce qu'il se perd encore dans le vague de l'hypothèse. Je parle du système de Gall : admettez-le, et la fatalité la plus démontrée en est le résultat certain, immédiat. Un médecin, homme d'esprit, disait avec raison, que pour guérir une passion dangereuse, selon la doctrine des crânioscopes, il n'y avait qu'un seul moyen possible : c'était d'enlever, à l'aide du trépan, l'organe ou protubérance qui en est le siége. En effet, que peut la raison la plus haute et la plus forte, contre une pareille cause, toujours présente, toujours active ? Assurément, c'est le souffle du zéphir contre un rocher. Socrate, qui triompha d'une foule de penchans vicieux dont il portait l'empreinte sur sa figure, avait-il un organe particulier en lutte avec tous les autres ?

Ainsi donc, me direz-vous, la médecine, qui, selon votre opinion, est la plus bienfaisante des professions, avoue son impuissance contre les maladies de l'âme, très-souvent principe et source des maladies du corps. Que pouvez-vous maintenant pour l'humanité ? Votre science n'est-elle pas chimérique ? — Dites plutôt que c'est une science limitée : elle ne peut dire, comme la parole divine, *surge et ambula ;* mais elle offre des secours à qui en réclame, même pour les infirmi-

tés morales. Elle adoucit, elle calme ces infirmités, si elle ne peut en obtenir la cure radicale. Le difficile est de trouver qui veut guérir. Où est cet homme-phénomène, devant qui certainement Diogène eût éteint sa lanterne? Je suppose pourtant qu'il existe; le voilà qui s'avance; il dépose tout orgueil humain, et il s'écrie : « Aujourd'hui, je suis l'esclave d'une passion furieuse; demain, j'en serai la victime : je le sais, je le sens; jamais la passion ne pardonne à qui se dévoue à elle. O Esculape! je t'implore; conjure cette Némésis; prends pitié de mes maux. » Que fera le prêtre du dieu d'Epidaure? refusera-t-il de tendre une main secourable à cet infortuné? gardez-vous de le croire... Mais ces décourageans obstacles dont nous avons parlé!... Qu'importe? essayons en vertu de cet ancien axiome de médecine : *Melius anceps remedium quam nullum.* Aidons et protégeons la raison.

IV.

Il me semble d'abord qu'en rassemblant sur ce sujet ce que l'expérience a de mieux constaté, la pratique de plus positif, le plan de thérapeutique morale doit porter sur la triple base suivante :

La modification organique, c'est-à-dire évaluer sa force, son influence et sa direction future, sur le sentiment exalté.

La force morale, ou le *moi*, luttant directement contre la passion ou l'organisme.

Enfin, la nouvelle direction à imprimer aux idées, aux sentimens, aux facultés de l'intelligence.

Toute maxime de la philosophie pâlit et s'efface, quand le cœur humain est vivement stimulé par une passion. La loi même, la philosophie armée, dit-on, perd de sa puissance dans ce conflit; l'histoire de la société civile et politique ne le prouve que trop. Pourquoi cette cruelle déception? C'est que les philosophes n'ont presque jamais tenu compte du physique; ils ont vu les effets, sans remonter aux causes, *hominem non sapiunt*. Le corps et l'âme n'ont pas honte l'un de l'autre; leur union forme l'homme. Or, comme je l'ai déjà remarqué, en principe, on n'est *passionné* que du corps; mais le feu qui dévore les entrailles, enflamme aussi les ressorts de l'imagination. Portez donc votre attention sur l'économie, et là vous trouverez d'incalculables ressources. Combattez directement les tendances ou appétits organiques; tâchez de gouverner les habitudes de l'esprit par les habitudes du corps. L'image abstraite de la vertu ne

suffira jamais à elle seule. Un poète comique d'Athènes, dit que *le temps* et *la faim*, viennent toujours à bout de l'amour; cela doit être, et l'on voit pourquoi. Voltaire remarque que Charles XII perdit son audace et son courage, dans la fièvre qui accompagna la suppuration de sa plaie. Que de pareils exemples ne pourrait-on pas citer? Modifiez l'organisme, vous influez sur la sensibilité; modérez la sensibilité, vous tempérez l'imagination; calmez l'imagination, vous êtes le maître de la passion. Le *moi* ordonne, l'organe surexcité résiste; contraignez ce dernier; enlevez-lui l'excédant de sa force, et la balance sera en faveur du pouvoir moral. La vertu est l'organisme dompté. Ainsi, la diète, le jeûne, le régime doux, dans toutes ses nuances, les bains variés dans leurs formes, dans leur température, les saignées, le froid, le repos sont des sédatifs dont le succès est presque assuré. Dans les établissemens pénitentiaires d'Amérique, on donne un pudding grossier, fait de farine de maïs et de mélasse. Ce régime est regardé par les inspecteurs, comme un des moyens qui aident de la manière la plus efficace à l'amendement des prisonniers; il renouvelle et rafraîchit le sang, adoucit le caractère, et dispose l'âme au repentir. Par contre, le régime fortifiant, tonique, les

excitans physiques et moraux, combinés et gradués selon les circonstances, conviennent, s'il y a débilité de caractère, affections dépressives. Remarquons, en passant, que c'est là ce qui constitue en partie une bonne éducation. Rousseau veut que tout ce qui est extérieur, concoure à ramener à la vertu : c'est ce qu'il appelle *morale sensitive* (Confess.. liv. 9). Mais bien avant lui, les fondateurs d'ordres religieux, avaient établi à cet égard des règles fixes et positives. L'esprit triomphe de la chair par le jeûne, la macération, le travail. *Castigo corpus meum et in* SERVITUTEM *redigo*, a dit saint Paul aux Corinthiens. Selon saint Jérôme, *venter mero æstuans, facile despumat in libidinem*. Et la nature n'a pas changé. Dites à un homme vigoureux, d'un sang ardent, alimenté de substances chaudes et succulentes, d'être chaste; il vous répondra que l'exécution de ce précepte est au-dessus de ses forces : l'organisme triomphera. Agissez sur celui-ci dans un sens convenable, le sacrifice sera facile. Achille, bouillant, emporté, était nourri de la moelle de lion. La sagesse par l'obligation des organes, est ordinairement complète et assurée; c'est la plus solide victoire de l'homme sur lui-même.

Mais cette modification sera puissamment se-

condée par l'éloignement de tout ce qui excite l'organisme et torture l'être moral. La *soustraction* du stimulus morbifique, est peut-être le moyen le plus efficace de la médecine de l'intelligence; c'est l'anti-spasmodique moral par excellence. Eloignez la cause, l'effet cesse. Qu'on se hâte donc de fuir l'occasion. Pourquoi agacer le serpent qu'on a dans le sein? S'exposer à la double tyrannie de l'organe et de l'occasion, c'est combattre en imprudent, en insensé. Si vous n'êtes doué du sang-froid miraculeux de Robert d'Arbrissel, comment oser rester dans une atmosphère brûlante avec un tempérament combustible? Les irritantes jouissances de la passion, lui donnent toujours un haut degré d'activité, tandis que l'impossibilité physique de s'occuper de cette même passion, en modère et en détruit la puissance. Ecartez de l'amant, du joueur, de l'ambitieux, les objets de leur convoitise, la paix renaîtra dans leur âme. Le marasme de l'envie consume cet auteur; eh bien! qu'il cesse d'entendre célébrer son rival, et la santé reparaîtra. Je voudrais que chaque écrivain, chaque artiste, savant ou homme d'Etat, eût, à l'imitation de Fontenelle, un *grand coffre*, pour y déposer les produits de la calomnie en ce qui le concerne; ce serait un des égoûts de sa maison.

Il en est ainsi de tout sentiment violent; il faut en écarter la cause, ce sentiment fût-il même agréable, quoique par cela même bien moins dangereux (1). J'ai guéri un homme d'Etat éminemment susceptible et nerveux, en le forçant de s'abstenir long-temps de toute conversation, de tout pamphlet, de tout journal politique. Dans les premiers jours, ce régime fut trouvé d'une excessive sévérité; mais, au bout d'un mois à peine, le malade fut étonné du calme qu'il éprouvait; il ne pouvait y croire. Quel était mon remède? J'avais soustrait le stimulant morbifique. Et si l'on pouvait éteindre les souvenirs, combien la guérison serait plus prompte et plus facile encore! Mais le temps seul possède ce baume réparateur. Aussi, un homme consumé de chagrin, disait-il avec raison : « Montrez-moi le fleuve d'oubli, et je trouverai la fontaine de Jouvence. »

(1) « Cotugno, le premier médecin de Naples, me disait lors du succès fou de *Moïse* : Entre autres louanges que l'on peut donner à votre héros, mettez celle d'assassin. Je puis vous citer plus de quarante attaques de fièvre cérébrale nerveuse, ou de convulsions violentes, chez des jeunes femmes trop éprises de la musique, qui n'ont pas d'autre cause que la prière des Hébreux au 3e acte, avec son superbe changement de ton. » (*Vie de Rossini*, par M. de Stendhal.)

Le second moyen dont j'ai parlé, est la force *moi*, force morale directe, c'est-à-dire une volonté ferme, soutenue, énergiquement répressive. Vous le savez, monsieur, dirigé par ma profession, mes études et l'expérience, j'ai fait largement la part de l'organisation ; mais, lui faire sa part, ce n'est pas lui remettre tout entier le dépôt de notre destinée. Quoi qu'en disent ceux qui ne voient la force que par la matière, il y a quelque chose dans l'homme outre la substance et la quantité : ce quelque chose réside dans *l'unité* mentale, dans le moi, principe de la spiritualité. On assure que l'organe exerce une formidable puissance, ce n'est pas là ce qu'on doit contester; mais cette puissance n'est pas inébranlable. Elle est parfois ou diminuée, ou limitée, ou subjuguée, ou même anéantie par le moi. Celui-ci domine la douleur physique, fait taire la douleur morale et restreint le désir quelles qu'en soient la source et la violence. Un homme vif, colère, et qui *se retient*, comprime certainement l'organe, l'instinct et la passion. Il n'est point de chirurgien qui ne sache que certains individus ne jettent pas un cri, pas un soupir pendant les plus cruelles opérations. L'assassin de Kléber souffrit l'horrible supplice du pal avec impassibilité; M. de Jaucour eut, dit-on,

dans un rendez-vous d'amour, deux doigts écrasés par une porte qu'on fermait brusquement, et il ne souffla pas un mot dans cette extrême angoisse. Jeanne d'Albret accoucha de Henri IV, en chantant, etc. Mais, dira-t-on, l'enthousiasme, le fanatisme, peuvent un moment exalter l'imagination. Sans doute, ce qui est pourtant déjà une preuve de mon assertion. Cependant, il est aussi des cas où l'individu est de sang-froid; la force de sa volonté a suffi. Sixte-Quint dompta quinze ans un naturel fougueux et emporté. Plusieurs criminels se sont condamnés à mourir de faim, et leur volonté ou le *moi*, n'a jamais fléchi devant la douleur et la mort. On objecte que c'est le cerveau qui agit, toujours l'organe : qui le nie? Mais le cerveau agit-il par lui-même, ou bien n'est-il que l'agent d'une force causatrice, primitive, indépendante, extra-organique et incalculable? La question reste intacte, et la décidera qui pourra. Toutefois, l'âme issue de la chair, est une hypothèse qui répugne et qu'on repousse. Hypothèse pour hypothèse, la seconde me paraît infiniment plus probable. Je pense donc, comme l'a dit Bossuet, « que le cerveau est en notre pouvoir. »

Ainsi, tout en accordant beaucoup à l'organisation, le moi n'en est certainement pas le passif ins-

trument. Très-souvent, par son activité causale, il choisit et n'accepte pas. Possesseur du corps, ce moi, ou *l'homme*, ordonne à son sang de circuler plus lentement, à ses nerfs d'être moins irritables, au cerveau de méditer telle idée plutôt que telle autre. Souvent même, il traite les organes en esclaves, il les tient à l'écart, il les outrage, il méconnaît leurs voix et leurs besoins. Bien plus, quand il veut, il les sacrifie, il les voue à la mort et les plonge dans le néant. C'est une pensée qui tue, et non l'instrument du suicide. Le refus ou l'acquiescement de la volonté décide de tout, quand cette volonté passe du virtuel à l'actuel, selon le langage philosophique. Ce sont là des faits, et des faits journaliers que personne n'oserait mettre en doute. Que prouvent-ils? Que le moi, par sa force intrinsèque, ou aidé de l'éducation et des secours de la philosophie, de la médecine, commande, régit *souverainement* l'économie; qu'il a droit de vie et de mort sur le corps, et qu'en définitive, comme on l'a dit, l'homme est *le maître chez lui*. Demandez-vous le but de cette suprématie d'intelligence? ce but est noble et élevé, le voici : Soumettre la passion ou l'instinct animal exalté, à une volonté forte, réduire cette volonté en acte, enfermer l'acte sous le compas

de la raison, ramener constamment cette raison à la loi du devoir, au sacrifice, indépendamment de tout antécédent et de tout conséquent, c'est bien là, si je ne me trompe, ce que le sage espère et cherche, l'harmonie avec soi-même, l'action consensuelle et sacrée de la volonté avec l'impulsion organique, ce qui constitue *l'angélique-humain*.

Je sais bien la grande, l'éternelle difficulté : c'est emporté qu'on est par le mouvement et le désir, de vouloir autre chose que ce que la passion veut immédiatement. Mais le voile de ses inspirations hallucinatrices n'a pas toujours le même degré d'épaisseur : la vérité a aussi ses lueurs que l'esprit saisit malgré lui. Ainsi que la fièvre, toute passion présente des instans de calme et d'exacerbation : il y a le sang-froid du lendemain. Qu'on saisisse donc le temps de rémission pour faire usage des moyens indiqués, pour attacher et cramponner la raison au gouvernail. Dans la violence de l'ouragan, il faut pouvoir dire comme cet ancien marin : O Neptune! puissant dieu des mers, tu peux me perdre ou me sauver si tu le veux, mais je tiendrai toujours droit et ferme mon timon.

Enfin, le troisième et dernier moyen dont j'ai parlé, est de changer la direction des idées ex-

clusives. Quand la foudre menace un édifice, que fait un habile physicien? Il diminue graduellement la masse d'électricité et il la disperse. Ah! qu'un fil conducteur du feu de nos passions, serait une précieuse découverte pour l'humanité! Toutefois, on peut en imiter les effets en changeant lentement, successivement, les sentimens qui prédominent. L'épine morale, enfoncée dans le cœur ou le cerveau, exige bien des ménagemens pour être arrachée; mais enfin l'art en vient quelquefois à bout. Des émotions, des sensations, une passion différentes, obtiennent un succès inespéré. Il n'y a pas dans l'action révulsive morale de plus puissant *contraire*. Une affection en repousse une autre, *tanquam clavo clavum ejiciendum*, dit Cicéron, pourvu toutefois que la passion nouvellement produite, soit moins dangereuse que la première. On ne saurait croire, en effet, jusqu'à quel point on peut interrompre, briser un sentiment, une sensation par une autre. Charles IV, duc de Lorraine, était devenu éperduement amoureux de la fille d'un bourguemestre de Bruxelles. Il pria un jour la mère, en présence de plusieurs personnes, de lui permettre de dire deux mots à la jeune personne: cette sage mère refusa. Le prince offrit alors de ne parler à la demoiselle qu'autant de temps qu'il pour-

rait tenir un charbon ardent dans la main. Cette condition parut si forte, qu'on y souscrivit. Le duc se retira donc à l'écart avec la demoiselle, prit un charbon ardent et entama la conversation. Elle dura si long-temps, que la mère jugea à propos de l'interrompre. Le charbon était éteint. Qu'on juge de la douleur que dut éprouver le prince! et il l'avait à peine sentie. (*De la Passion de l'amour,* par M. J. F., médecin anglais, traduction française, 1783.) Le point essentiel, mais difficile en beaucoup de cas, est d'exciter un sentiment capable d'affaiblir celui qui domine, soit en soutirant peu à peu le trop plein de la sensibilité exaltée, soit en rompant tout à coup la passion par un évènement extraordinaire, inattendu, donnant aux idées une direction absolument contraire. C'est ainsi que Mentor précipita brusquement Télémaque dans les flots pour l'éloigner d'Eucharis. Le travail corporel soutenu, les voyages, la distraction forcée des affaires publiques ou particulières, la turbulence du monde, l'enivrement de ses plaisirs factices, mais surtout l'étude des sciences et des arts, produisent dans ce cas d'excellens effets. Cette médication a pour but de remplacer les agitations convulsives de la passion, par une raison calme, planant au-dessus des erreurs et des

folies humaines, d'aider, de fortifier le pouvoir de vouloir, dans son rude combat contre l'organisme. Tels sont, monsieur, les divers moyens proposés par la médecine, unie à la philosophie, pour établir un bon système de santé morale. Est-il besoin de vous rappeler l'insuffisance de l'art, ses doutes, ses erreurs, ses revers? Je l'avoue, l'emploi de ces moyens est difficile, le succès incertain, les espérances illusoires; je crains bien que le paradoxe de Chamfort ne l'emporte long-temps encore sur l'esprit de la plupart des hommes.

CHAPITRE VIII.

DE LA DIFFÉRENCE D'ACTION DES AGENS MODIFICATEURS DE L'HYGIÈNE, EN RAISON DES CONSTITUTIONS DIVERSES.

« Tous les corps ne se ressemblent point. »
(HIPP.)

« Tous les corps ne se ressemblent point, » dit Hippocrate, et cette simple donnée renferme les préceptes les plus variés de l'hygiène ; c'est ce qu'il ne faut jamais perdre de vue. Dans le tableau que nous venons de faire des causes in-

fluentes sur l'économie, nous avons fait remarquer que leur action était d'abord générale, puis relative à chaque individu ; c'est surtout cette dernière qu'il faut spécialement étudier, approfondir. Chacun doit avoir l'expérience de soi, d'après le principe *a juvantibus et lædentibus*. Autant il est difficile, selon certain médecin, qu'un soulier chausse bien tous les pieds, autant l'est-il que le même régime convienne à tous les hommes. « Deux de mes amis, dit Galien, eurent un jour une vive dispute sur le miel. L'un disait que rien n'était plus sain, l'autre qu'il n'y avait rien de plus pernicieux, et tous deux en appelaient à l'expérience, sans prendre garde qu'ils étaient d'un tempérament différent. » Le médecin de Pergame ajoute : « Je connais des gens qui, s'ils passent trois jours sans se fatiguer au travail, sont infailliblement malades ; d'autres qui se portent à merveille, quoiqu'ils ne prennent que peu ou point d'exercice. Primigène, de Mitylène, était tous les jours obligé de prendre un bain chaud, sans quoi il avait la fièvre (*de sanitate tuendâ*). » Cette réflexion de Galien est très-juste ; on en déduit une règle vulgaire en théorie, mais dont l'application donne les résultats les plus avantageux. Cette application est pourtant assez difficile, car elle exige

deux choses qui ne sont pas toujours réunies, un discernement exquis et l'observation de soi, constante et réfléchie.

Une difficulté qui se rencontre à chaque instant, c'est celle des nuances à saisir. Cette grande sensibilité que nous avons tant de fois remarquée chez les penseurs, comme base de leur constitution, présente en effet de nombreuses différences. Ces différences sont relatives aux constitutions, à l'âge, au climat, aux saisons, aux habitudes, à la profession, aux travaux, etc.

Que dire des constitutions? Rien de plus connu que ces groupes de caractères organiques désignés sous le nom de *tempéramens*. Les anciens en ont fait des types si bien marqués, qu'ils ont résisté à toutes les révolutions de la science. Personne n'ignore, en effet, ce que sont les tempéramens sanguin, bilieux, lymphatique, mélancolique : mais ce sont là quatre chefs généraux auxquels se rattachent une foule de subdivisions et de nuances. Or, chacune de ces nuances est une forme organique qui exige des soins particuliers d'hygiène. Un médecin de l'antiquïté prétendait avec raison, que la connaissance parfaite des idiosyncrasies, ou spécialités de tempérament, l'égalerait à Esculape; mais, comme l'observent Valesio et Huarte, cette connaissance suppose les

lumières d'un être surnaturel. Quoi qu'il en soit de cette difficulté, on doit, autant que possible, étudier ces variétés de constitution. Certes, sans sortir de l'objet qui nous occupe, entre le phlegmatique érudit, le froid critique, le tranquille algébriste et le bouillant enfant des muses, l'artiste rêveur, enthousiaste, mélancolique, il y a une distance infinie. L'impassible La Fontaine et l'irascible Voltaire, adopteront-ils les mêmes précautions hygiéniques? Soumettra-t-on au même régime, l'organisation calme de Dussaulx et le tempérament de feu de Rousseau? cela ne saurait être; et pourtant il faut partir de données générales, pour arriver ensuite aux spécialités individuelles. Il y a certaines bases dont on ne peut jamais s'écarter. Soutenir les constitutions délicates, refociller sans secousse et sans violence les organisations débiles, combattre par les toniques l'empâtement, la molle polysarcie du tempérament lymphatique. Au contraire, tempérer les organisations actives, phlogistiquées, dont le rhythme vital est énergique. Dans les constitutions éminemment sensibles, éloigner le plus possible cette série d'excitations anormales du système nerveux qui les bouleversent; en un mot, se rappeler toujours que l'état *extrême* de tout tempérament, est déjà un état maladif. Tels sont

les fondemens de l'hygiène des constitutions. Quant aux développemens, ils se trouvent naturellement dans ce livre.

Mais parmi les changemens qu'éprouve l'organisme, l'âge mérite surtout une considération particulière. On peut dire, en général, que toute maladie est l'héritage certain de la conduite passée; de là l'importance de songer de bonne heure à un régime convenable à sa manière d'être. La raison, cette ménagère de l'existence, doit être consultée sur ce point comme sur tant d'autres. Combien de jeunes gens déjà célèbres tombent, dès l'entrée de la carrière, pour avoir négligé cette simple règle du bon sens dont nous avons parlé, modérer le *vouloir* pour ne pas faillir ensuite au *pouvoir!* Ils ont d'abord brisé les ressorts de leur existence physique. Je ne parle pas de ces jeunes et ardentes âmes, que le mal social agite, mûrit et tue avant le temps, mais de ceux qui veulent se faire un nom, un avenir, par leurs travaux. Souvent ils succombent sous le faix de ces travaux, et enveloppés dans l'atmosphère de sens impétueux. Qu'on se persuade bien que tout homme jeune encore, plein d'ardeur et de feu, sensible, exaltable, enthousiaste, mais délicat, faible de corps, est dévoué d'avance à la maladie et à une mort préma-

turée. Il lui faut une dose de prudence souvent incompatible avec son âge et son imagination. Quand on a le double orgueil de la jeunesse et de la santé, un médecin, porteur de tristesse et d'ennui, est un être dont on comprend à peine l'utilité sociale. Mon corps est sain, mon âme active, dit le jeune poète, que me veut donc Hippocrate et sa noire séquelle? Puis il se livre à des travaux continuels, quelquefois aussi à des plaisirs immodérés. Sa généreuse ardeur ne connaît pas de bornes; il médite, il veille, il s'épuise, il languit, il meurt, souvent sans rien produire, ou bien en ne faisant jaillir qu'une faible partie de ce que son génie recélait. Pergolèse, Mozart, Pascal, Gilbert, Malfilâtre, Michalon, Drouais, Pagnest, Bonnington, Byron, Géricault, Victorin Fabre, Hérold, etc., sont les noms qui tombent au hasard sous ma plume; mais combien serait étendue cette liste funèbre! Quelquefois la vie ne s'éteint pas d'abord, mais elle se soutient à peine à travers mille maux. Mendelssohn se livra à l'étude dans sa jeunesse avec une telle ardeur, qu'à l'âge de dix ans, il fut atteint d'une maladie nerveuse dont il se ressentit toute sa vie. Il éprouvait dans l'âge mûr un tel état de faiblesse, que la moindre tension d'esprit le faisait évanouir. Un tendre ami de

mon enfance, avait juré à l'auteur de ses jours, et sur les mânes de sa mère, qu'il serait reçu à l'Ecole polytechnique : il tint parole, mais la forte tension cérébrale, détermina un complet idiotisme auquel il succomba en très-peu d'années.

Jeune enthousiaste, ce que veut le médecin, c'est d'empêcher que chez vous le génie ne se flétrisse dans son germe; c'est de faire en sorte qu'une partie de vos rêves puisse se réaliser. Il vous répète avec la Sagésse : Vous voulez vous faire un nom, éclairer, défendre, glorifier votre siècle et votre pays; mais savez-vous ce qu'il en coûte pour y parvenir? La gloire, la vraie gloire, car de la réputation, en a qui veut, comme on l'a dit, est un bien rude fardeau. Consultez vos forces avant de les employer; mesurez la carrière, la distance et le but, avant de vous lancer pour l'atteindre. Fortifiez donc l'esprit, mais n'usez pas le corps. Vous possédez ce trésor qu'on nomme la *santé*, mais sachez l'apprécier et le conserver; sans elle on produit peu et on achève rarement. Dans quelque position que l'on se trouve, il y a toujours une direction hygiénique plus ou moins bonne à observer; cherchez-la sans relâche. Si vous aimez la gloire, méfiez-vous de la volupté, il n'y a rien de plus contraire. Opposer l'énergie

de la raison au feu de l'âge et de la constitution physique, est une preuve de bon sens et de force qui suppose déjà en vous, une hauteur de vues dont vos ouvrages seront ensuite l'expression. Il sied bien à l'homme, d'être toujours prêt à couper une corde à la lyre de Timothée, mais bien plus encore à la jeunesse, sous peine de voir s'éclipser les illusions d'un bel avenir.

Il est surtout deux points essentiels que les jeunes gens prédestinés à la célébrité, ne doivent pas perdre de vue. Le premier est de ne pas abuser des veilles : si cet abus a lieu, le cerveau contracte alors une telle habitude d'irritabilité, qu'il faut renoncer dans la suite de l'âge à un sommeil calme, c'est-à-dire à ce qui rétablit le mieux les forces. Le moindre bruit, une idée importune, une sensation tant soit peu vive, et voilà le sommeil troublé; on ne peut se rendormir. Que faire alors? penser, méditer, se creuser de nouveau l'imagination; puis le mal augmente, car la veille produit de nouvelles veilles, selon l'ancien axiome de médecine. Que d'hommes dont l'intelligence a été très-active, se plaignent de cette fatale disposition à l'insomnie! Mais leurs maux ne sont connus que d'eux et des médecins, dont souvent l'art est impuissant.

Le second point est de surveiller attentive-

ment l'estomac, organe par lequel commencent souvent le dépérissement et la vieillesse. Si cette règle est essentielle en tout temps, combien elle acquiert d'importance dans la jeunesse! Il faut que tout homme livré de bonne heure aux travaux de la pensée, sans s'astreindre à un régime minutieux, sans s'écouter digérer, sache étudier son estomac. Ce singulier viscère est d'ailleurs le plus soumis aux influences morales; une idée le révolte, et souvent le révolte toute la vie. Il hait, il repousse, il appète avec violence. Ses bizarreries, ses caprices doivent être connus; la santé en dépend, car l'estomac met toujours le reste du corps de son parti (1). C'est surtout quand les années s'accumulent qu'on ressent les

(1) Il y a ici d'étonnantes variétés individuelles. Ecoutons Byron : « Je puis boire, dit-il, et porte assez bien le vin; mais il ne m'égaie pas, il me rend féroce, soupçonneux et même querelleur. Le *laudanum* a un effet semblable, et je ne puis en prendre beaucoup sans m'en ressentir. Ce qui me remonte le plus, cela a l'air absurde, mais est vrai, c'est une dose de *sels* (purgatifs) l'après-midi, bien entendu, et lorsque la médecine a fait son effet. Malheureusement, on ne peut prendre de *cela,* comme du Champagne. » (*Mémoires,* t. 5.)

Il est évident qu'il y avait dans ce cas, un effet révulsif sur le canal intestinal, ce qui dégageait le cerveau du poëte et lui rendait toute son activité.

bienfaits de cette prévoyante attention. En toutes choses, la moisson répond aux soins de la culture.

Il y a de belles vieillesses parmi les hommes célèbres, mais on les cite par cela qu'elles sont rares et extraordinaires. La vie s'use par son action même; que doit-ce donc être quand cette action est poussée aux dernières limites de sa possibilité? Aussi que d'hommes d'Etat, d'orateurs, de savans, de poètes, tombent dans une vieillesse prématurée, surtout s'ils négligent pendant leur jeunesse certains principes vulgaires de tempérance! D'anciens orateurs ou philosophes, ont fourni une carrière séculaire et presque sans infirmités; mais Gorgias, âgé de cent huit ans, le maître d'Isocrate, nous en révèle la cause. « Je n'ai rien fait dont je puisse raisonnablement me plaindre, ma jeunesse ne m'accuse point, et je ne saurais accuser ma vieillesse. » Nicolas Leonicenus, faisait à Ferrare des leçons de physique, quoique âgé de quatre-vingt-seize ans. Quelqu'un s'en étonnait et lui demandait son secret pour vivre presque sans vieillir. Mon secret est bien simple, répondit ce savant, « j'ai remis une adolescence chaste et pure à mon âge viril. »

Mais que faut-il conseiller aux vieillards qui, ayant parcouru la *courbe de la vie*, sans la rai-

sonner ni la calculer, arrivent presque au terme épuisés, languissans, obligés de boire jusqu'à la lie le peu qui reste de l'existence? On sait ce qu'en dit Montaigne; la médecine est plus compâtissante; ses conseils sont pourtant sévères. Elle avertit de s'observer alors continuellement, de soutenir avec art l'organisation qui s'affaiblit de tout point, afin d'entretenir l'excitation vitale dans ce juste degré qu'il faut pour vivre et non pour jouir. Vous êtes arrivé au port, tenez-vous-y; on n'affronte pas les orages de la vie quand on a la main débile, le corps défaillant. Un homme prudent, qui maintenait sa santé par des précautions bien entendues, disait sagement: « Je compte maintenant *avec moi*, autrefois je comptais *sur moi.* » Néanmoins il est vrai de dire, que dans certains penseurs se remarque une force de vie intellectuelle qui les soutient long-temps (1). Pourtant qu'ils ne s'y fient pas trop, car la mort les guette. Combien en ai-je vu succomber tout à coup, au milieu de leur triomphe et de leur coquetterie de vieillard bien portant! Les moyens d'étayer cette demi-existence

(1) Le sculpteur Puget, âgé de 60 ans, écrivait à Louvois : « Je suis nourri aux grands ouvrages, je nage quand j'y travaille, et le marbre tremble devant moi pour grosse que soit la pièce. » (*Lettre* du 20 octobre 1683.)

se rattachent à certains préceptes fondés sur l'expérience. Le premier de ces préceptes, est l'éloignement de toute affaire grave et de tout souci; il convient, en un mot, de mettre un clou à sa roue. Le loisir n'est-il pas fait pour la vieillesse? n'est-ce pas une préparation à l'éternel repos? Viennent ensuite la plus exacte sobriété, la régularité de la vie, des exercices légers et journaliers, le soin d'exciter doucement l'organisme, de manière à entretenir les forces sans les épuiser. C'est bien ici le cas de ne sentir qu'avec sa raison. Veut-on enfin une règle plus générale encore? il faut diminuer l'intensité de la vie, lorsqu'on veut en prolonger la durée. Quant aux applications particulières, que chacun les fasse d'après ce qu'il est, selon sa position et ses goûts. Il est, par exemple, des vieillards qui fuient la campagne; la turbulente mollesse des villes les soutient et les ranime; ils s'y plaisent. D'autres, fidèles à la nature, veulent la contempler, en jouir encore au déclin de leur vie. Tantôt ils se tiennent coi aux rayons du soleil pour y réchauffer leur sang; tantôt, cultivateurs zélés, ils plantent, ils sèment; puis la mort s'approchant, les *trouve oublieux d'elle et bêchant leur jardin*.

Il y a beaucoup de variétés parmi les habitudes que contractent les hommes. Il est souvent d'une

sage raison de respecter ces habitudes, car l'économie y est faite; l'harmonie des fonctions, voilà la loi suprême. Que si pourtant ces habitudes sont évidemment nuisibles, il faut les combattre, mais avec ménagement et par une méthode dont il sera question plus bas; toutefois les difficultés, je l'ai déjà dit, sont extrêmes. J'ai connu un artiste qui n'avait d'inspiration que lorsqu'il avait largement dîné. Le *raptus* de sang qui se faisait alors au cerveau, allumait sa verve; mais à chaque instant il était menacé d'apoplexie. On ne put jamais obtenir de M[me] de Staël, dans sa dernière maladie, qu'elle renonçât à l'opium, qui l'épuisait en la soulageant momentanément. « Je succomberai, disait-elle; mais qu'y faire? mon père m'attend à l'autre bord. »

En raison de la différence des professions, les modifications hygiéniques varient également d'influence. Dans toutes, le cerveau est éminemment excité, surtout quand on exerce l'esprit sans modération; mais il est des circonstances particulières, à une profession donnée, et qui exigent des précautions pour ainsi dire spéciales. Le philosophe, le médecin, l'orateur, le musicien, le peintre, etc., sont dans les cas d'exception dont nous parlons.

Quant au climat, ce puissant modificateur de l'économie, personne n'ignore qu'il doit être la

base de l'hygiène individuelle. S'il y a un Parnasse du Nord et un Parnasse du Midi qui ne donnent pas les mêmes inspirations, il y a certainement aussi une médecine du Nord et une du Midi dont les préceptes diffèrent. Plutarque défend l'usage de la viande aux savans ; c'est bien, dans l'heureux climat qu'il habitait ; mais cette règle serait dangereuse dans les pays du Nord. En général, les climats glacés ne sont pas favorables aux êtres doués d'une vive sensibilité ; la première félicité de ces régions est de n'y pas souffrir. Le froid est l'ennemi des nerfs, vérité hors de doute maintenant. Au contraire, dans les climats chauds, le système nerveux acquiert une activité, une prépondérance qui influent sur tout ce qui tient à la vie; car remarquez que vie et chaleur sont à peu près synonymes. Ainsi, l'imagination a rarement un vol élevé dans les régions hyperboréennes, le réfléchir et le prouver sont trop en opposition avec le sentir et le jouir. Les idées rêveuses, mélancoliques, extatiques y sont même assujéties à une certaine méthode. La force physique, oui, la force physique, quoi qu'en ait dit Montesquieu, l'énergie morale, l'imagination comme vigueur de premier élan, la profondeur des méditations, la facilité des impressions, les langues harmonieuses, poétiques,

sont les produits des régions méridionales. C'est là que l'homme est dans toute sa force et sa grandeur. Alfiéri a donc raison, quand il dit en parlant de l'Italie : *La pianta uomo nasce più robusta che altrove.* Il y a, en effet, dans les climats du Midi, une exubérance de vie toute particulière ; c'est là que l'homme touche aux extrêmes de la douleur et de la volupté. Les effets contraires ne sont produits que par les institutions politiques. Quoi de plus connu, qu'un gouvernement gâte ou rectifie les effets du climat ? Mettez sous la même latitude, les deux forces les plus opposées, l'une de compression, comme l'inquisition, l'autre d'extension, comme la liberté illimitée de la presse, et vous verrez les résultats dans un temps donné.

Un préjugé assez répandu, c'est qu'il y a plus de *longévites* ou de centenaires dans le Nord que dans le Midi. Qu'on dise plutôt qu'ils y sont plus remarqués. Je n'ai jamais vu plus de vieillards vigoureux qu'en Espagne, en Italie, et parmi les Morlaques de la Dalmatie. Ne sont-ce pas les philosophes, les orateurs de l'antiquité, tous habitans des pays méridionaux, qui ont fourni les plus longues carrières ? On comprend aisément qu'il doit en être ainsi, au moins pour les hommes adonnés aux sciences et aux arts. Les corps usés

par le travail intellectuel, ne supportent que bien difficilement la rigueur du froid, les brusques changemens de température; demandez-le aux médecins qui exercent leur profession dans le Nord. Les moyens artificiels inventés pour combattre les redoutables attaques des élémens, ne réussissent que bien imparfaitement. Il y a des hommes qui supportent plus facilement que d'autres les intempéries d'un climat quelconque. Mais, en général, si vous êtes délicat, nerveux, susceptible, et que vous vouliez en même temps cultiver les sciences et les beaux-arts avec le moins de douleur possible, fuyez les pays aux longs hivers, allez vivre sous le ciel fortuné du midi de la France, de l'Italie, de l'Espagne ou de la Grèce. Mais je ne puis, la nécessité me tient enchaîné sous un climat rigoureux.— En ce cas, travaillez, cherchez, ne négligez rien pour combattre le froid, l'humidité, le brouillard, les vents glacés, les variations de température; imitez, s'il le faut, Varillas, qui avait six couvertures la nuit, pendant l'été, et en ajoutait deux l'hiver, Ménage et le fameux Arnaud, qui en avaient aussi huit, non seulement chaudes, mais pesantes. Ou bien faites comme Buffon, devenu vieux, qui, pendant six mois de l'hiver, faisait chauffer son appartement à 16 degrés R., et n'en

sortait plus sous aucun prétexte. Aussi vécut-il quatre-vingt-quatre ans, avec cinquante-sept pierres dans la vessie. — Mais Buffon, direz-vous, était riche, et la fortune ne m'a jamais souri. — Eh bien ! attendez-vous à de continuelles souffrances, c'est le sort de quiconque a la folie du génie ; et sur ce point, la nature est peut-être plus cruelle encore que la société.

La série annuelle des saisons, imprime aussi des modifications diverses à l'économie, et ces mutations sydérales sont dangereuses ou favorables, selon la disposition même de l'organisme. Il y a tel individu qui supporte mieux l'hiver que l'été, et réciproquement ; il faut toujours en appeler à sa propre expérience, et se diriger en conséquence. La saison et l'influence qu'elle exerce sur l'individu, telles sont les deux données d'où il faut partir. Dans le centre de l'Europe, où les saisons se développent plus ou moins régulièrement, on observe également des maladies pour ainsi dire propres à ces différens changemens atmosphériques. Chaque saison apporte sa part de biens et de maux, et si en parcourant le cercle de l'année, l'espèce humaine a reçu des faveurs, elle a aussi payé son tribut de douleurs. Le printemps, l'été, l'automne et l'hiver, sont pour ainsi dire, quatre climats qu'on habite, pendant

le court espace de trois cent soixante-cinq jours. De ces quatre saisons néanmoins, c'est dans celle du printemps où l'économie éprouve les plus violentes secousses. Les considérations suivantes en donneront la preuve.

Qu'on a bien raison de dire que chaque manière de voir tient aux circonstances, aux intérêts, à la profession, et peut-être plus encore à l'intelligence individuelle. Ecoutez le poète aux approches du printemps : L'air est doux, le ciel pur, tout est vie, tout est jouissance et bonheur, car tout est amour. Il y a, en effet, dans le printemps, une étonnante expansion vitale, il y a un mouvement général des êtres, quelque chose de vivifiant, de créateur, je ne sais quel souffle, quel esprit de vie, *igneus vigor*, qui anime l'existence, et s'irradiant jusqu'à l'âme, échauffe le sentiment, élève et colore la pensée. Alors plein d'enthousiasme, l'enfant des muses montre sa lyre, et il adresse un hymne à l'Amour et à Vénus génératrice... Suivez maintenant le médecin, il n'a pas un moment à lui, car d'affreuses maladies ont presque toujours lieu dans cette saison. Le choléra-morbus est arrivé à Paris en 1832, à la même époque que le printemps; jamais le ciel ne fut plus serein, l'air plus pur, le soleil plus brillant. Le poète s'écrie : Doux printemps, jeunesse tou-

jours nouvelle de l'inépuisable nature, tu fais tout renaître pour tout embellir. Le médecin gémit et dit : Printemps, saison d'agitation, de douleur et de calamités, tu fais tout renaître pour augmenter la somme de nos souffrances. Tous deux ont raison ; il semble, en effet, que dans le printemps, les alternatives de mal-être ou de bien-être, sont plus marquées que dans les autres temps de l'année, que le perpétuel combat du génie du mal, contre celui du bien, est plus actif que jamais. Les constitutions faibles surtout, sont rudement éprouvées pendant cette saison, qui mérite bien plus que l'automne l'épithète de *tentator valetudinum*. Or, comme les êtres délicats, chétifs, composent la grande majorité de l'espèce humaine, la mortalité doit augmenter dans la saison dont il s'agit, et c'est ce que démontrent en effet les relevés les plus exacts ; ainsi la Mort est comme l'Amour, elle aime le printemps.

Quand l'aquilon furieux dessèche et flétrit les espérances de l'année, la consternation est générale ; chacun craint et prévoit des malheurs. Mais on ne voit pas que ce dangereux mouvement de l'atmosphère, a frappé aussi une foule de vieillards, et surtout d'enfans, ces tendres fleurs de la nature vivante. Jamais le croup, la

rougeole, la variole, la scarlatine, la fièvre miliaire, et autres affections non moins meurtrières, ne sévissent avec autant de violence que pendant le printemps. Tout ami de l'humanité doit donc frémir à l'approche de cette saison, surtout s'il est père de famille. Un surcroît de calorique pénétrant tout à coup l'économie, l'activité de la circulation, la raréfaction du sang, les afflux violens de ce fluide sur certaines parties, l'excitation nerveuse plus forte, la transpiration plus abondante, le mouvement musculaire augmenté, expliquent les ébranlemens qu'éprouve alors le corps humain. Mais de toutes les causes de maladies produites par le printemps, la plus énergique se trouve dans les variations de la température. La douce influence du soleil se fait sentir; le zéphir, de ses *chaudes haleines*, a tempéré l'atmosphère. Un orage éclate ; tout aussitôt la température redevient froide, hivernale ; un vent piquant s'élève ; les noirs frimats ont reparu. Une constitution *boréale* et une constitution *austrine*, se succédant à très-peu d'intervalle, n'est pas une chose rare à Paris, dans le printemps. Charles-Quint demandait à un Espagnol, revenant du Nouveau-Monde, combien de temps il fallait dans ce pays pour arriver de l'hiver à l'été. « Sire, dit-il, autant qu'il en faut pour passer de l'ombre au so-

leil. » Un tel phénomène peut s'observer dans notre climat, à l'époque du printemps. Aussi a-t-on comparé cette saison à l'hôte dangereux dont se méfia le satyre de la fable, parce qu'il soufflait le chaud et le froid.

On ne parle de l'automne que sous des rapports tristes et mélancoliques, parce que cette saison annonce la fin des beaux jours. Soyons plus justes ; l'automne ne mérite pas tous ces reproches : c'est dans cette saison où l'on vit, pour ainsi dire, de la plénitude de son existence. En général, il n'y a ni excès de température ni bouleversemens atmosphériques. Les élémens semblent d'accord ; l'homme n'a plus qu'à recueillir et à jouir. Le printemps, comme le tyran de l'année, montre les fleurs, promet les fruits, donne l'espérance ; mais souvent ce ne sont qu'illusions. Dans l'automne, au contraire, tout est réalité, jouissances positives.

A l'exception des pays marécageux, jamais la santé n'est plus stable que dans les beaux jours d'automne. Aucun médecin de la capitale n'ignore qu'à la fin de l'été, et au commencement de l'automne, le nombre des malades diminue prodigieusement. A cette époque de l'année, écrivait Gui Patin : *Ægri ambulant et medici jacent.* Ce qu'il y a de certain, c'est qu'une foule

de maladies, notamment les affections catarrhales, fléau de notre climat, disparaissent presque entièrement.

Posons donc comme un important précepte d'hygiène, que les hommes à sensations vives, dont le corps est délicat, la santé douteuse, doivent redoubler de précautions quand l'hiver a cessé ses rigueurs. Il faut être en garde contre les perfides douceurs du printemps. On sait que le soleil âpre de mars n'est pas sans danger: même « en avril, n'ôtez pas un fil; » vieux et excellent proverbe des villageois. Cette rénovation d'existence qu'on éprouve au printemps, séduit et trompe; l'accélération du mouvement vital qui existe alors, rompt parfois et brusquement l'équilibre des forces. Attendez...; quand le soleil aura tout à fait attiédi l'atmosphère, que la végétation sera en pleine vigueur, lorsque le sol sera non seulement libre de givre et de glace, mais que les gelées tardives ne seront plus à craindre, que le serein n'offrira plus de danger, que le vent du nord sera sans âpreté, l'atmosphère sans humidité froide, vous pourrez alors exposer votre santé au printemps, vous fier à ses douceurs. Toutefois, pour dernier précepte, consultez la température et vos sensations, plutôt que la poésie et le calendrier.

CHAPITRE IX.

DE L'ORDRE A ÉTABLIR DANS LE TRAVAIL MENTAL, SOUS LE RAPPORT HYGIÉNIQUE.

Tempus mea possessio, tempus ager meus.
(CARDAN.)

De l'ordre dans les travaux de l'esprit!... Ceci a besoin d'explication. On peut établir, dira-t-on, certaines divisions dans une série d'expériences physiques, dans un travail purement scientifique ou d'érudition; mais quand il s'agit

des produits de l'imagination, la chose est impossible. Un critique anglais, se moquant d'un poète son compatriote, dit : « Une montre placée devant lui, l'avertit du moment où il doit quitter l'histoire et faire des vers, cesser d'écrire et commencer une lecture... » Il faut l'avouer; cent fois plus ridicule encore serait le médecin qui viendrait dire à un artiste méditant sur son œuvre : Faites ceci, plutôt que cela; montez les ressorts de votre esprit, mais seulement à tel degré : voici les limites, gardez-vous de les franchir. Conseils absurdes et surtout impraticables. Concevez-vous un emportement dithyrambique soumis au calcul, un délire pythien calme et rangé? Nous le reconnaissons, l'esprit est libre de sa nature, c'est folie de vouloir compasser la verve, mesurer l'enthousiasme, doser l'inspiration. Que rien n'arrête donc l'imagination dans son élan et son plein vol; car, dans ce moment, l'homme est l'esclave et non le maître de son génie. Ceci accordé, il faut également convenir que les facultés humaines, co-existantes avec l'organisme, ayant des bornes, on ne les franchit guère impunément. Il y a donc ici un ordre quelconque à observer. L'ordre est nécessaire à la conservation de toutes choses, mais surtout de la vie, cette règle est universelle; la raison l'enseigne,

et la nature l'indique. Or, comment l'indique-t-elle ? Précisément par l'abattement, par l'affaissement des forces physiques et morales qui ont lieu après un travail mental prolongé. Plus grand a été l'essor de l'imagination, plus marqué, plus profond, sera aussi l'affaiblissement subséquent, eût-on des facultés extraordinaires. *Magna accepimus, majora non capimus,* remarque Sénèque. En effet, l'esprit reste enchaîné par la substance matérielle. Ce changement presque subit, qui d'un état de vie extrême, vous rapproche soudainement d'un état voisin de l'anéantissement, tient à ce que la suractivité organique doit être restreinte et contenue. Quelques heures de véritable ivresse poétique, donnent un terrible ébranlement à la frêle économie du corps humain. La centralité *unitaire* du cerveau, principal organe nerveux, rend parfaitement raison de ces phénomènes. On a dit que l'esprit, comme la corde de l'arc, ne souffrait pas une tension permanente ; que signifie cette figure ? pas autre chose qu'une loi de physiologie qui enseigne que l'excitation cérébrale a des bornes, que les forces du cerveau ayant été dépensées, l'éther nerveux dissipé, les congestions encéphaliques répétées, le danger est imminent, si vous allez au-delà. Dans la sphère des actes vitaux, il faut ou se

modérer, ou s'arrêter, ou périr; ainsi le veut la nature de notre être, *dura lex, sed lex*.

D'après ces considérations, nous pouvons établir comme une règle fondamentale que l'esprit ayant des phases de hauteur et d'abaissement, de vigueur et de lassitude, il faut se conformer à cette disposition. Le cerveau, comme tous les organes et les fonctions de la vie extérieure, est particulièrement soumis à la loi d'intermittence d'action. Ainsi, quand le démon de l'inspiration fait en quelque sorte violence, qu'on est *en verve,* ce qui veut dire, qu'il y a un *excédant* de forces cérébrales, laissez jaillir le sentiment et les pensées; que la lave coule à pleins bords, car le travail est plutôt ici une effusion qu'une composition. Apollon et son fils Esculape, applaudiront à de tels efforts; et comme on n'a point de génie à heure fixe, il faut profiter du moment où la muse vient nous visiter : « car, dit Hoffmann, la conjonction divine où l'esprit passe de la conception à la production, est singulièrement rapide. » Vous êtes sur le trépied, n'en descendez qu'après avoir obtenu tout ce que l'effervescence de l'âme, la chaleur et la fécondité de l'imagination peuvent donner. C'est alors que l'artiste s'exalte par l'enfantement même de son œuvre, que dans l'élan spontané de sa pensée,

il s'identifie avec l'objet de cette pensée, que *Michel-Ange attaque le marbre avec fureur*, etc. Mais aussitôt que le dieu s'est retiré, qu'il y a un épuisement prononcé, qu'on n'obtient plus rien de l'imagination, au point, comme l'observe Vida, *credas penitùs migrasse camœnas*, il faut quitter le travail. Le mouvement vital doit redevenir égal et mesuré, la circulation se tempérer, et les forces cesser de converger sur le cerveau. Buffon, qui donne le précepte de considérer son sujet, *jusqu'à ce qu'il rayonne*, s'enivrait de travail; il y passait quelquefois douze heures de suite, ce qui est énorme. Mais il y renonçait toutes les fois qu'il se sentait trop fortement le feu à la tête en écrivant, que la chaleur et la rougeur de son visage l'avertissaient de trop de fatigue.

Une chose importante, et dont je fais une seconde règle hygiénique générale, est que le repos de la tête soit complet, profond, absolu. Il faut faire effort sur soi-même, cela est indispensable : car, bien que le degré d'irritation cérébrale ne soit pas le même, si cette irritation continue sourdement, il arrivera des désordres plus ou moins subits, mais infaillibles. Cette application tenace de certains hommes à un travail commencé, ou d'urgence, est le plus dan-

gereux écueil que je connaisse pour la santé.

Ce que je viens de dire des artistes, des poètes, est également applicable à ceux qui cultivent les sciences, ainsi qu'aux hommes politiques, aux administrateurs, etc. Il y a toujours une ébullition ardente et première de la pensée, à laquelle on peut s'abandonner; mais il ne convient jamais de se plonger dans l'abîme de réflexion, qui ramène et concentre toute l'énergie vitale sur un seul point et sur un seul objet. Une telle intensité d'action intellectuelle a des résultats si fâcheux, qu'on voit beaucoup de savans et de philosophes, malgré leur goût pour l'étude, hésiter avant de se livrer à cette profonde faculté d'attention qui absorbe toutes les autres; ils savent qu'une fois lancés, le mouvement de la pensée les entraîne et les précipite.

Ainsi, la loi d'intermittence étant liée à l'action cérébrale, il faut s'y conformer dans les travaux de l'esprit. Ajoutons que plus l'intermittence sera prolongée, le repos complet, les forces réparées, et plus on reviendra au travail avec une nouvelle vigueur. Pourtant, comme je l'ai déjà remarqué, il faut une sorte d'effort, de violence sur soi-même, pour obtenir ce repos. Ne nous y trompons pas, une idée dominante, exclusive, ne s'efface pas aisément de l'imagina-

tion; c'est là la grande difficulté. Un homme d'Etat roule sans cesse dans sa tête le projet qui l'occupe, l'artiste vit continuellement avec le chef-d'œuvre à peine ébauché dans son atelier, et le poète, toujours agité de son sujet, porte en tous lieux,

> Ses vers encor fumans des bouillons de sa veine.
>
> (MONTFLEURY.)

L'agitation cérébrale existe donc toujours, quoique moins vive que dans l'ardeur de la production. C'est un malheur, il faut s'arrêter, je le répète; il faut que l'élu des muses, détachant de son front sa lumineuse auréole, vienne aussi se mêler au vulgaire; il doit, selon le précepte de Boileau, savoir et converser et vivre. Une juste célébrité en sera le prix glorieux; car remarquez que, pour l'obtenir, il faut de toute nécessité, le courage et la volonté d'entreprendre un grand travail, de la constance pour le soutenir, et surtout de la *force* pour l'exécuter.

Une autre règle générale, et qui tient à l'ordre même qu'on veut établir, est précisément de ne pas s'assujétir à une marche trop uniforme. Faire une minutieuse anatomie du temps, établir pour chacune des mille quatre cent quarante minutes

de la journée, une sorte de comptabilité de faits, de pensées, d'émotions, de sensations, c'est faire de son existence une mécanique. Le génie ne produit que par vives et impétueuses saillies. Vous le comprimez, vous l'étouffez sous le niveau de plomb d'une coutume journalière, comme sous les lois stupéfiantes d'une théorie conventionnelle. Que chacun se livre donc au travail selon son goût particulier, la disposition de son esprit, l'état de sa tête, de son estomac, l'inspiration du moment, qui dirige si bien la plume ou le pinceau. Il est à cet égard, parmi les penseurs, d'étonnantes variétés. Les uns poursuivent leurs idées à outrance, d'autres les prennent quand elles viennent; il en est qui travaillent d'une façon plutôt que de telle autre. Paul Manuce, savant du seizième siècle, composait partout, mais il laissait une distance de quatre doigts d'une ligne à l'autre, pour remplir cet espace d'autres mots, s'il en trouvait de meilleurs que les premiers. Montaigne s'enfermait dans une vieille tour, « pour y digérer librement à loisir ses pensées. » Rousseau herborisait; c'est en se *meublant la tête de foin*, comme il le dit, qu'il méditait le plus profondément. Montesquieu, au contraire, jetait les bases de l'*Esprit des lois*, au fond d'une chaise de poste. Milton composait la nuit, ou bien dans

un grand fauteuil, la tête renversée en arrière. Bossuet se mettait dans une chambre froide et la tête chaudement enveloppée. Lorsque Fox avait fait quelques excès de table, et qu'il se retirait dans son cabinet, il s'enveloppait la tête d'une serviette trempée d'eau et de vinaigre, et il travaillait quelquefois dix heures de suite. On assure que Schiller composait en se mettant les pieds dans la glace. Maturin, l'auteur de *Bertram*, de *Melmoth*, se retirait du monde pour composer : quand l'inspiration le saisissait, il plaçait, dit-on, un pain à cacheter entre ses deux sourcils, et ses domestiques, avertis par ce signe, n'approchaient plus de lui. Jérémie Bentham jetait ses idées sur de petits carrés de papier qu'il enfilait les uns à côté des autres, et ces longues broches de notes étaient la forme première de ses manuscrits. Napoléon lui-même, avait son mode particulier de méditation et de travail. « Quand il n'y avait pas de conseil, il restait dans son cabinet, causait avec moi, chantait toujours, coupait, selon son habitude, le bras de son fauteuil, avait quelquefois l'air d'un grand enfant ; puis, se réveillant tout à coup, indiquait le plan d'un monument à ériger, ou dictait de ces choses immenses qui ont étonné ou épouvanté le monde. » (*Mémoires de Bourienne*, t. 3, p. 131.)

Newton expliquait ainsi son mode de travail: « Je tiens, disait-il, le sujet de ma recherche. Constamment devant moi, j'attends que les premières lueurs commencent à s'ouvrir lentement, et peu à peu, jusqu'à se changer en une clarté pleine et entière; » c'était là ce qu'il appelait sa *pensée patiente*. Selon Walter Scott, cinq ou six heures de travail d'esprit, sont une tâche raisonnable, quand il s'agit d'une composition originale; tout ce que l'intelligence produit au-delà ne vaut pas grand'chose. Ce grand écrivain attribuait la maladie dont il mourut, au travail forcé auquel il se condamna après sa catastrophe financière.

Parmi les peintres, on trouve que Léonard de Vinci, travaillait quelquefois à son beau tableau de la Cène avec tant d'assiduité, qu'il oubliait jusqu'au soin de se nourrir; puis il restait plusieurs jours sans le regarder: d'autres fois il donnait en hâte un ou deux coups de pinceau aux têtes, et il s'en allait sur le champ. Guido Reni peignait avec une sorte de pompe : il était alors vêtu magnifiquement, et ses élèves, rangés autour de lui, le servaient dans un respectueux silence. Teniers, fils de David Teniers, ne faisait que le soir une sorte de petits tableaux qu'on appelle des *après-soupers*.

Les musiciens ont à cet égard une originalité bien connue. Les uns ne composent que dans le silence et l'obscurité, comme Sarti. Cimarosa recherchait le bruit et l'éclat; Paësiello ne s'inspirait qu'enseveli dans ses couvertures; c'est là qu'ennemi déclaré des théories il s'écriait: « Sainte Vierge, obtenez-moi la grâce d'oublier que je suis musicien! » Il fallait à Sacchini, les jeux et les gambades de jeunes chats autour de lui, etc. Ces exemples seraient infinis. Toujours est-il que la règle est la même, qu'il faut s'en tenir à ses habitudes particulières; en un mot, travailler à son gré, à son aise, à son heure.

Mais voici la grande et l'éternelle objection: En travaillant de cette manière, surtout en s'attachant trop à la loi d'intermittence cérébrale, quel travail peut avancer? Et qu'importe qu'il avance rapidement ou avec lenteur! l'essentiel est qu'il soit bon, marqué du sceau de l'avenir et de l'immortalité : mais, croyez-le bien, on ne parvient jamais à ce but qu'avec une volonté ferme, un génie sans entraves et une *santé* inébranlable. La douleur est un terrible révulsif pour quiconque médite un chef-d'œuvre, et cette considération devrait bien engager les penseurs à veiller sur eux-mêmes. D'ailleurs, c'est une vérité presque vulgaire, que les bons ouvrages

se font lentement. Une œuvre de durée doit être long-temps méditée ; un long succès exige de longs travaux ; il y faut quelquefois le sacrifice de la vie entière. « Travaillez votre œuvre avec soin, disait Antoine de Lasalle ; car celui qui commence un ouvrage n'est que l'écolier de celui qui le finit. » En effet, entre les deux termes, il y a souvent une grande distance, un champ immense de réflexions. « La perfection ne s'improvise pas, » répétait Girodet ; et ce grand peintre avait raison, car le beau est comme le vrai, on n'y arrive que par approximation (1). Je sais bien qu'à l'époque où j'écris, de pareilles maximes sont surannées. On veut une célébrité prompte, et en tirer sur le champ tout le parti possible. Le tyrannique besoin d'actualité et de jouissances présentes, a réduit une partie de la littérature et des arts à de petites proportions. Mais outre que de grandes compositions littéraires se font encore, les sciences tiennent aussi dans la société

(1) Personne n'a peut-être égalé Voltaire pour la facilité du travail, et pourtant cet homme célèbre s'assujétissait à une correction répétée. « Ma tragédie est finie, écrit-il à d'Argental, mais vous sentez bien *qu'elle n'est pas faite*. » Il avait composé une tragédie en peu de temps, mais il ajoute : « Mon ours de *six jours*, demande *six mois* à être léché. »

une large place, et il ne faut pas les oublier. Il est encore plus d'un esprit généreux qui, à l'exemple de Champollion, espère bien déposer sa *carte de visite* chez la postérité. Ayez donc soin de couver à loisir vos idées, vos conceptions, pour qu'elles aient de la chaleur et de la vie; de soutenir l'économie animale, pour obtenir la force de la pensée, base des œuvres de l'intelligence, ce qui leur donne du corps, de la solidité pour traverser le gouffre de l'oubli. Des pensées qui n'ont ni veille ni lendemain, une poésie qui rampe sur la terre, des vues scientifiques sans profondeur et sans portée, sont toujours le fruit de la précipitation. « Souvenez-vous, dit Franklin, que le temps est de l'*argent.* » On peut dire hardiment qu'il est aussi de la gloire, car sans lui, tout labeur de la pensée devient stérile.

A ces motifs de travailler lentement, j'ajouterai encore le suivant; c'est que tout poète, tout artiste, qui l'est de par la nature, doit profondément se convaincre, que les seules jouissances sur lesquelles il puisse véritablement compter, existent dans l'enfantement même de son œuvre, tout le reste est incertain. Ces ineffables douceurs de la composition, sont réelles, positives, on les savoure chaque jour et à chaque instant; elles dé-

pendent de vous, c'est une continuelle jouissance. Mais la publicité désenchante souvent comme d'une sorte de prostitution; cet ouvrage, enfant issu de votre âme, que vous avez embelli des trésors de votre intelligence, ce symbole de votre être spirituel qui vous a tant consolé, charmé, ne vous apporte plus maintenant que peines et soucis. Lancé dans le monde, la critique le dévore, l'envie le souille, l'indifférence le délaisse dans l'oubli. Or, le krîs malais déchire-t-il les entrailles avec plus de violence? Je ne le pense pas. Pourquoi dès lors hâter le jugement du public? Etes-vous donc si impatient de la torture de son insouciance ou de sa partialité? Le succès même compensera-t-il jamais les pures et profondes joies de la contemplation? Non sans doute, on vous le fera expier, on vous en fera douter vous-même. Le grand, le beau, le vrai, ont un bien petit nombre d'adorateurs; et comme l'observe un philosophe, présenter la vérité à certaines gens, c'est introduire un rayon de lumière dans un nid de hiboux, il ne sert qu'à blesser leurs yeux et à exciter leurs cris. Encore une fois, travaillez avec lenteur, jouissez en silence, comptez sur vos illusions, prolongez le charme autant que possible; et par-dessus tout, assurez votre santé, votre bien-être. Quant à la gloire, c'est-à-dire au triste

privilége d'être heureux par le témoignage d'autrui, on en a si peu et pour si peu de temps, qu'on doit l'avoir pour but dans ses ouvrages, mais autant que possible, ne pas en faire dépendre son bonheur. Un homme perdit un procès qui avait duré vingt ans; quelqu'un lui fit remarquer les peines qu'avait dû lui causer ce procès qu'il avait pourtant fini par perdre. Mais, répondit cet homme, comptez-vous pour rien de l'avoir gagné tous les soirs pendant vingt ans? Il en est de même du procès d'un auteur avec ses contemporains et la postérité. Le bénéfice le plus net et le plus clair, est certainement d'espérer de le gagner.

Si pourtant la loi de l'intermittence cérébrale paraît dure en certain cas, il faut remplacer le travail de composition, par celui d'une longue et patiente correction. Après le jet producteur et primitif de la pensée, il y a une seconde vue de l'esprit, quelquefois plus perçante et plus juste que la première, toute d'inspiration. L'intuition spontanée, est la souveraine raison de l'art, mais il faut qu'une sagesse ordonnatrice plane sur l'ensemble. C'est là que se trouve l'art qui dispose, le goût qui épure, le talent qui varie les formes, qui cherche l'accord le plus parfait possible entre ces formes et la pensée. Il y a bien

encore ici, une assez forte contention d'esprit, mais on ne peut la comparer à celle que produit le génie dans sa force, dans son élan, dans sa pénétrante activité ; car il s'agit ici de créer, de donner l'être. Au reste, on ne corrige bien, dit-on, un ouvrage qu'après l'avoir oublié. C'est tout à la fois un principe de goût et une excellente précaution hygiénique.

Dans un travail cérébro-mental prolongé, mais bien réglé, il est encore quelques préceptes à ajouter aux précédens. Lorsque la verve inspiratrice est en pleine vigueur, la circulation s'accélère souvent d'une manière extraordinaire, notamment dans la tête, il faut donc avoir soin d'ôter toute ligature, capable de comprimer les vaisseaux, particulièrement ceux du cou et des troncs artériels à la superficie. Que le sang aille librement entretenir la vie extrême du cerveau ; mais comme les congestions répétées dans cet organe, peuvent déterminer des accidens immédiats, ou à venir, il faut modérer, contrebalancer l'impétuosité du sang, en maintenant avec soin la chaleur aux extrémités inférieures. Le froid aux pieds, est non seulement un supplice pour ceux dont la tête est fortement occupée, mais c'est encore un danger qu'il faut éloigner avec soin. Ce danger augmente encore, si on se livre au travail l'estomac rempli

d'alimens. D'ailleurs, cette diversion des forces vitales sur deux organes importans, leur nuit infailliblement à tous les deux.

Je voudrais encore, si on a l'habitude de travailler dans le cabinet, que la lumière soit modérée, qu'on s'éloignât de tout bruit, afin que les sens ne puissent en rien gêner les opérations de l'esprit. En général, il faut du repos, du calme, si l'on veut que les idées aient la force, la liaison, la maturité, la clarté qui les fait valoir. Fixer, éterniser la pensée, ce qu'il y a de plus fugitif, de plus léger, de plus insaisissable au monde, est une opération qui n'a pas lieu sans les plus grandes précautions. Or, rien ne doit troubler, s'il est possible, la solitude du sanctuaire où l'on médite. Phidias demandait pour produire des chefs-d'œuvre, du *temps* et de la *tranquillité;* il avait grandement raison, car la force procréatrice de l'esprit, exige un très-haut degré d'activité ou d'exaltation de l'appareil nerveux.

Des vêtemens commodes et larges ont aussi leur degré d'utilité. On connaît *les Regrets à ma vieille robe de chambre,* un des meilleurs morceaux de Diderot. Je recommande encore de ne pas trop se courber en écrivant, ce que Tronchin avait déjà remarqué : de là cette es-

pèce de table à crans, qui porte son nom. Il convient aussi de se lever, de marcher, de lire à haute voix, et surtout de varier le travail, lorsqu'on ne veut pas le suspendre tout à fait. N'oubliez rien, ne négligez rien ; les plus petites précautions ont ici une extrême importance. « Un atôme fait ombre, » dit Pythagore ; de même, en physiologie, une direction organique vicieuse, légère dans les commencemens, produit ensuite, en se prolongeant, les plus graves accidens.

Enfin, il est encore une règle importante d'hygiène à observer pour soutenir l'activité de l'intelligence ; c'est la complète liberté de cette même intelligence. L'application soutenue de l'esprit, veut le calme parfait de l'imagination. Faites en sorte que les facultés restent en équilibre ; que des idées étrangères à la méditation ne viennent point la troubler ; que l'esprit, dégagé de toute influence hétérogène, se balance en quelque sorte sur son centre ; qu'il parcoure librement la sphère de ses pouvoirs, pour devenir capable de recherches obstinées et sévères. Il est certain que deux séries d'actions cérébrales, en sens contraire, ne peuvent avoir lieu que difficilement en même temps chez le même individu ; c'est un axiome de physiologie. De

violens efforts simultanés, mais opposés, épuisent radicalement et vainement les forces vitales. Voulez-vous faire arriver l'énergie cérébrale à sa plus haute expression de force ou de puissance? concentrez-la sur un seul objet. D'ailleurs, quel est l'artiste, l'homme de lettres, l'orateur qui, saisi par une idée qui le préoccupe malgré lui, n'a pas remarqué cent fois que, si dans cette disposition, il veut se mettre au travail, la pensée est difficile, la tête pesante, l'intelligence obtuse? Il y a plus; c'est qu'une action fonctionnelle du corps, un peu au-dessus de son degré ordinaire d'excitation, est capable de nuire à l'opération de l'intelligence. C'est ainsi qu'une forte envie d'uriner, la faim bien prononcée, une légère colique, etc., suffisent pour distraire et diminuer l'énergie de la pensée, à moins que la méditation ne soit tellement profonde, que rien ne puisse détourner le *moi* de l'idée fixe où il reste plongé. Pline parle d'un peintre qui, dans une ville assiégée, *pingebat sub gladio*. Saumaise travaillait tranquillement dans un coin de sa chambre, malgré le bruit de sa femme, de ses enfans et des domestiques. On a fait la même remarque sur Jean Paul. Mais il faut observer que l'abstraction mentale qui a lieu dans ce cas, compromet singulièrement la

santé. Il ne faut se livrer à cet extrême degré d'attention qu'avec prudence, et le plus rarement possible.

On peut, on doit donc établir un ordre dans le travail mental, sous le rapport de la santé; ordre qui contrebalancera l'influence délétère des longues et fortes contentions d'esprit. Le raisonnement et l'expérience, les faits et la théorie concourent à démontrer la nécessité et les avantages de cet ordre. Et puis, ce ne sont pas de lâches conseils que nous donnons, loin de là : ils aident à atteindre le but, celui d'illustrer son nom par de grands et beaux travaux. Je le redirai sans cesse, une santé délabrée, des organes usés, sont incapables d'une application soutenue, sans laquelle on ne perfectionne, on n'achève jamais rien ; et le tourment d'une sublime intelligence, est de se sentir captive et comprimée dans un corps impuissant.

On trouve pourtant, dans le menu peuple de la gent lettrée ou scientifique, des hommes qui, faisant des ouvrages à grand renfort de mémoire et de patience, donnent peu ou point de foi aux règles de l'hygiène. Ils nient même les redoutables effets sur l'économie d'une pensée active, profonde et tenace ; à leurs yeux, ces élans passionnés, cette espèce d'horreur sacrée, d'étranges

mouvemens de spasme qu'éprouve le véritable enfant des muses, sont des chimères de l'imagination, de pures rêveries de monomanie médicale. En effet, comment les concevraient-ils? Aussi jouissent-ils d'une santé florissante. Cela doit être; on connaît l'ancienne maxime orphique : *Beaucoup prennent le thyrse, mais peu sont inspirés par le dieu.*

CHAPITRE X.

DES EXCITANS ET DES SÉDATIFS PHYSIQUES ET MORAUX.

Entendons-nous bien quand nous parlons d'excitans dans l'acte de l'intelligence qui produit. Il ne s'agit pas ici précisément, du plus puissant de tous, le désir de s'illustrer, de se survivre dans la mémoire des hommes. Renfermé dans le cercle de l'objet de ce livre, nous ne parlons que des excitans capables d'augmenter l'action cérébrale

dans la composition, et de leur influence sur la santé.

L'expérience prouve qu'il y a, parmi les hommes de haute capacité, une grande variété sous le rapport de la facilité du travail. Chez les uns, à peine le cerveau est-il stimulé que les idées abondent claires, vives, fécondes, tandis que chez d'autres, ces idées sont cherchées avec tourment, enfantées avec peine, arrachées, pour ainsi dire, une à une. Quelquefois mobiles, brillantes, légères, il faut que l'artiste ou l'écrivain se hâte de les saisir; d'autres fois, elles ont un caractère de fixité que rien ne peut détruire; elles reparaissent sans cesse sous le même type. Montesquieu refusa de faire pour l'*Encyclopédie*, les articles *Despotisme* et *Démocratie*, par le motif suivant : « L'esprit que j'ai est un moule, on n'en tire jamais que les mêmes portraits. » (*Lettre à d'Alembert.*) Il est des hommes dont la plume ou le pinceau, suit à grand'peine les rapides mouvemens de l'esprit; il en est d'autres dont le génie, lent d'abord, s'élève ensuite peu à peu à des hauteurs immenses, ce qu'on a comparé au vol de l'aigle, toujours pesant et lourd dans le commencement. Rousseau méditait longtemps, et retouchait sans cesse ce qu'il avait écrit; ses manuscrits raturés, barbouillés de

toutes manières, en font foi. Malherbe gâta, dit-on, toute une rame de papier, à faire et à refaire une seule stance. Lope de Vega, au contraire, faisait aisément mille vers par jour (1). Il y a des peintres qui conçoivent et exécutent rapidement un tableau. Léonard de Vinci, j'en ai fait la remarque, peignait avec une extrême lenteur. On sait que Gérard Dowe se vantait de mettre cinq jours à peindre une main, et trois à représenter un manche à balai : notez qu'il estimait vingt sous du pays chaque heure de son travail.

Quoi qu'il en soit de ces différences, il est

(1) Voici un exemple de la facile verve de ce poète : « Lope de Vega et son disciple Montalvan, devenu son ami, ayant fait chacun un acte d'une pièce, se partagèrent le troisième. Le jeune poète voulut devancer son vieux maître, et s'étant levé à deux heures du matin, il avait fini à dix heures, la tâche qui lui était imposée. Il court chez Lope, et le trouve occupé à émonder dans son jardin un oranger qui avait souffert de la gelée. « J'ai fini mon demi-acte. — J'ai aussi fini le mien, répondit Lope. — Et quand? — Je me suis levé à cinq heures, j'ai fait le dénouement de la pièce. Voyant qu'il était encore de bonne heure, j'ai écrit une épître en cinquante tercets; j'ai déjeûné avec des fritures, et je suis venu arroser mon jardin. Je viens de finir; mais je vous assure que je suis fatigué. » (*Théâtres étrangers*, Notice sur Lope de Vega.)

des cas où la tête ne donne pas ce qu'on lui demande. Le cerveau, fatigué par les efforts antérieurs, ou nullement disposé à l'action, reste stérile; la fibre poétique est engourdie, on n'est pas en verve. Cependant ce travail est quelquefois forcé, comme on dit, on veut absolument le continuer. D'autres fois, il s'agit de tirer l'esprit de sa torpeur, car, dit Sénèque, *cogenda mens, ut incipiat :* on a recours alors à des stimulans plus ou moins directs sur le cerveau.

Ces stimulans de l'érection mentale, se partagent en deux classes bien distinctes, les stimulans physiques et les stimulans moraux. Leur but est le même, aviver la pensée; mais leurs résultats sur l'économie, sont souvent bien différens. Le café, le vin, les liqueurs alcooliques, l'opium même, voilà les excitans physiques les plus employés. Turgot ne travaillait bien que quand il avait largement dîné. Pitt ne mangeait jamais que chez lui; sa table était frugale; seulement, lorsqu'il avait une affaire importante à discuter, il prenait, dit-on, un peu de vin de Porto avec une cuillerée de quinquina. Addison parle d'un avocat qui ne plaidait jamais sans avoir dans sa main un bout de ficelle dont il serrait fortement un de ses pouces, pendant tout le temps que durait son plaidoyer. Les plaisans

disaient que c'était là, en effet, le fil de son discours. Le docteur Chapman rapporte qu'un avocat célèbre de Londres, se faisait appliquer un vésicatoire au bras, chaque fois qu'il avait une affaire importante à plaider. Il a déjà été question du café précédemment, de ses attraits et de ses dangers pour quiconque pense et médite. On connaît aussi l'anathême lancé par les poètes sur les pâles buveurs d'eau, ces maudits d'Apollon. « Si la pensée, dit Sheridan, est lente à venir, un verre de bon vin la stimule; et quand elle est venue, un verre de bon vin la récompense. » Fort bien; mais à force de stimuler et de récompenser, il est à craindre qu'on ne contracte de funestes habitudes. Sheridan lui-même, en était un assez triste exemple. L'ivresse est considérée, par Hoffmann le conteur, sous un autre rapport. « Ce n'est pas, dit-il, que l'on conçoive alors des pensées plus sublimes; mais je suis tenté de comparer cet état, à une roue de moulin qu'une rivière gonflée fait tourner plus vite: ainsi les flots de vin poussent avec plus de violence les rouages intérieurs. » Sans contredit; mais ces rouages poussés avec violence, sont bientôt usés et rompus. Penseurs, amis du travail, n'en croyez pas les poètes, écoutez les médecins.

Parmi les excitans physiques, nous rangerons

aussi certains mouvemens convulsifs du corps. Un auteur identifié avec son sujet, plongé dans l'abtsraction intellectuelle, s'agite d'une manière instinctive qui semble l'aider à faire jaillir l'idée des profondeurs du cerveau. Perse, voulant donner l'idée d'un discours froid et languissant, dit que l'auteur n'a point frappé le pupître, ni mordu ses ongles :

Nec pluteum cædit, nec demorsos sapit ungues.

Santeuil, Crébillon, faisaient d'horribles contorsions en composant. Naudé nous apprend que Dubartas, avant de faire sa fameuse description du cheval, s'enfermait quelquefois dans une chambre; et là, se mettant à quatre pattes, il soufflait, hennissait, gambadait, allait l'amble, le trot, le galop, tâchant d'imiter le mieux possible les mouvemens du cheval. Gluck, tout entier à sa musique, s'agitait prodigieusement quand il la composait ou qu'on l'exécutait. Beethoven était tout aussi transporté. « Lorsque venait un passage vigoureux, dit un de ses biographes, il frappait son pupître à coups redoublés. Au *sminuendo*, il se faisait petit; au *pianissimo*, il disparaissait; mais si tout l'orchestre éclatait *in tutti*, le nain devenait géant; selon que grandissait la tempête,

il grandissait aussi. » On dit que Montesquieu a fait avec son pied, en écrivant, une empreinte profonde à la pierre sur laquelle il s'appuyait. La même remarque avait été faite pour Sébastien Lenain, savant du seizième siècle. Au reste, le geste le plus commun pendant la méditation, est de se frapper le front pour exciter le cerveau; geste parfaitement inutile toutefois, si l'organe est improductif de sa nature, car, selon le mot de Swift : « Frappe à la porte tant que tu voudras, il n'y a personne à la maison. » Quelquefois, l'excitant physique, tient à un mode particulier à celui qui l'emploie. Le célèbre Haydn, disait qu'il eût été incapable de composer un de ses *chœurs*, s'il n'avait eu à son doigt, la riche bague de diamans que lui avait donnée Frédéric II.

Les excitans moraux du cerveau, sont beaucoup moins dangereux pour l'économie que les stimulans physiques, à l'exception d'une passion impétueuse, irrésistible. Peinture, statues, musique, conversations, lectures, théâtre, aspect de l'Océan, sites pittoresques, tout contribue, selon le genre de travail, à entretenir, à ranimer cette flamme ardente, incertaine, cette exaltation variable, ces élans vifs et pressés qui constituent le génie. Quand le Tasse contemplait la nature, il s'écriait avec ravissement : *Je com-*

pose mon poëme! Mais de tous les stimulans moraux, le plus énergique est assurément la louange; c'est là ce qui excite au plus haut degré, ce qui presse, ce qui fait haleter, ce qui force, malgré les dégoûts, les ennuis, à reprendre la plume, le pinceau, le ciseau. Au surplus, quel que soit le stimulant de l'imagination, il faut toujours se rappeler que l'organe dépense toujours dans ce cas, la somme de force tenue en réserve d'après les lois physiologiques (VIe théorême). Cet excès d'action n'est jamais provoqué sans un épuisement vital plus ou moins prononcé. Or, quand cet épuisement a lieu, qu'espérer de l'esprit? Revenez donc à la loi d'intermittence cérébrale; suspendez le travail ou renoncez à la santé, et même au succès : oui, au succès; car le champ étant moissonné, on doit craindre alors de montrer sa détresse sous ce luxe imposteur, sous cette parure artificielle, si chère à la médiocrité, si prodiguée par le mauvais goût.

Il arrive pourtant quelquefois que l'organe étant trop violemment excité, le penseur sent lui-même le besoin impérieux du repos; mais l'impression organique est si active qu'on n'est pas toujours maître de l'arrêter, surtout chez les imaginations éminemment inflammables. C'est

alors qu'il faut recourir aux sédatifs. Malheureusement la médecine est peu riche sous ce rapport, au moins pour l'efficacité de ces moyens. Ainsi que les stimulans, on peut diviser les sédatifs du cerveau en physiques et en moraux. Parmi les premiers, nous plaçons le bain frais plus ou moins répété, des compresses réfrigérantes appliquées sur le front brûlant, selon la méthode de Fox. Un littérateur à qui j'ai donné des soins, se soulageait par des frictions d'éther sur les tempes et le front. Il est certain que la prompte évaporation de cette substance, détermine sur la peau une sensation de froid très-rapide. Le bain de pied plus ou moins stimulant, la liberté du ventre, contribuent aussi à la sédation cérébrale, en diminuant le *raptus* sanguin de la tête. La promenade à l'air libre et frais ne doit pas non plus être négligée.

Quant aux sédatifs moraux, il n'y en a guère qu'un seul, après le repos, sur l'efficacité duquel on puisse compter, c'est de changer le genre du travail. Toutefois remarquons, que ce second travail mental, doit exiger le moins possible d'application. C'est ici que le goût du jardinage, a une supériorité décidée sur toutes les autres occupations de distraction. Pour apaiser le tourment de son imagination, plutôt que pour gagner sa vie, Rousseau

prit le parti de copier de la musique avec un soin tout particulier. Il avait aussi, dans la même intention, commencé à copier l'*Histoire* de Mézeray. Si l'on préfère quelque jeu, il faut, à l'imitation de Mallebranche, que ce jeu n'exige point une attention profonde. L'abbé Casti, auteur du poëme des *Animaux parlans*, avait même dans sa vieillesse, un tel feu d'imagination, qu'il était obligé d'avoir recours à des moyens mécaniques pour la calmer. Dans cette intention, il plaçait sur son lit, où il travaillait toujours, un jeu de cartes; et quand il sentait sa tête trop exaltée et trop tendue, il jouait tout seul et tout haut une partie, riait comme un enfant des bons coups qu'il se faisait à lui-même, et se remettait au travail. Au reste, il faut ici, comme en tout ce qui concerne l'hygiène, se diriger d'après la connaissance qu'on a de soi-même, de son organisation et de ses habitudes.

CHAPITRE XI.

DE LA SOLITUDE ET DE L'INDÉPENDANCE SOUS LE RAPPORT DE LA SANTÉ.

I.

Prends les ailes de la colombe,
Prends, disais-je à mon âme, et fuis dans les déserts
(LEBRUN.)

Celui qui chérit sa cellule, trouvera le bonheur.
(*Imitation de Jésus-Christ.*)

QUE n'a-t-on pas dit et écrit sur la solitude? Un célèbre médecin a même publié un volumi-

neux traité sur ce sujet, qui désormais paraît épuisé. Cependant il est un point de vue qui me semble avoir été négligé, ce sont les effets de la solitude sur la santé. Oh! sans doute celui qui chérit sa cellule, sa chaumière, le coin de terre où Dieu l'a fait naître, sera heureux, autant du moins qu'il nous est donné de l'être; mais la solitude est-elle donc salutaire à tous? Par quels moyens est-il possible d'empêcher ses funestes effets sur certains esprits? Voilà deux questions qui changent entièrement la face de cet objet. Si l'on jette un coup-d'œil rapide sur les divers caractères et tempéramens des hommes, sur les maladies qui en sont les résultats et en gardent l'empreinte, si on examine ensuite la position sociale des individus, on s'apercevra aussitôt que la solitude est loin d'être convenable à tous les penseurs. Trois choses sont indispensables pour y trouver le repos, la santé, et par conséquent la bonheur; se soucier peu de la célébrité, avoir une imagination calme, et jouir d'une certaine aisance.

Heureux le penseur philosophe qui *consent* à rester dans l'obscurité, qui ne désire et ne veut dans le culte des muses, d'autres charmes que ceux de l'étude et d'un loisir consacrés aux jouissances intellectuelles. Sans illusions, sans regrets,

sans mécomptes, il compense les plaisirs douteux de la gloire, par tous ceux de la vie intime. Certes, celui-là peut demander au dieu de la solitude, un *droit d'asile*, un lieu secret où l'on demeure, où l'on vit, où l'on oublie, où l'on meurt. Dans cette libre et douce possession de soi-même, non seulement les plaisirs de l'esprit sont toujours sans mélange d'amertume, mais la santé obtient toutes les garanties possibles de stabilité. C'est qu'un homme dans cette disposition, ne tente jamais que le possible, laisse aller sa vie, s'abandonne à sa destinée; dès lors son imagination nullement exaspérée, pressée par l'aiguillon de la célébrité, ne trouble point l'économie. Le lobe du cerveau où se trouve le germe de l'orgueil, ne réagit pas d'une manière violente et fâcheuse sur le reste du système nerveux; on ne pose point à chaque instant la plume ou le pinceau pour écouter les bruits du dehors. Qu'en résulte-t-il? Un doux repos d'esprit et de corps éminemment favorable à l'harmonie des fonctions, au bien-être physique et moral. Walter Scott n'avait pas lu, dit-on, un article *sur lui-même* pendant treize ans. Quant à moi, j'ai souvent visité de ces heureux et insoucians solitaires, mais toujours sous le rapport de l'amitié; bien rarement je fus consulté comme médecin.

Notre art n'a jamais à combattre, en effet, que le résultat des excès et des passions des hommes.

Qu'on ne croie pas pourtant que dans ces asiles préférés au monde par certains hommes, l'existence y soit stérile et pesante. Loin de là, une solitude de choix, nullement attristante, joint à la permanence du repos et du bien-être, donne à l'intelligence une singulière énergie. Moins exposé aux chances aléatoires de la vie, on pense plus, on pense mieux, on laisse errer à loisir ses idées dans l'espace et le temps, ou bien on les concentre sur un objet particulier. N'est-ce pas dans le silence et la retraite que se fait la véritable apparition des muses? Les esprits élevés, hardis, les hautes intelligences, se plaisent dans la solitude, précisément parce qu'ils y développent sans trouble et sans anxiété, l'idée-mère qui les obsède, et dont les résultats seront immenses. Le système du monde a été trouvé de cette manière. Descendre au fond de son âme, s'y perdre dans les extases du beau, dans la recherche et la contemplation de la vérité, plonger ses pensées dans la perspective illimitée des possibles, dans la vue de l'infini, s'abandonner au charme de produire, en s'inquiétant beaucoup de son sujet et très-peu de ses lecteurs, c'est une sorte de volupté intellectuelle réservée aux hommes privi-

légiés par la nature. Puis, en s'isolant du monde, les sentimens semblent s'épurer, les affections bienveillantes acquérir plus d'expansion et de vivacité; la paix avec soi-même est souvent la paix avec le monde entier. Toute cause d'agitation étant éloignée, les forces du corps conservent leur équilibre, les forces de l'âme leur harmonie, et cette âme tend d'elle-même à s'élever dans les régions de la pure intelligence (1). Si quelquefois on rentre dans le tourbillon du monde, c'est pour y consacrer quelque temps à l'observation des choses humaines, pour voir les acteurs de plus près, puis on se hâte de rentrer dans sa chère solitude, afin d'y élaborer en paix le miel de la science et de la sagesse. D'ailleurs, on se tromperait, en croyant qu'on ne peut s'occuper alors que d'objets d'une haute importance. Je l'ai déjà remarqué, un esprit sagace et pénétrant, tire souvent les plus belles inductions de ce qui paraît vil et peu digne d'intérêt. J.-J. Rousseau disait : *Qu'on me mette à la Bastille*

(1) « La sphère de l'âme est lumineuse lorsqu'elle ne s'étend et ne s'attache à rien du dehors, lorsqu'elle ne se dissipe pas et qu'elle n'est point affaissée. Alors, elle brille d'une lumière qui lui découvre la vérité de tout, et cela au-dedans d'elle-même. » (Marc-Aurèle.)

quand on voudra, pourvu qu'on m'y laisse avec des mousses. Il avait raison, car il y a de l'infini dans une mousse, dans un insecte, dans un rayon de soleil. Cent fois heureux celui qui peut contribuer à étendre ce principe intérieur de la création humaine; il n'envie ni au génie ses découvertes, ni aux rois leur couronne. Quiconque ne sent pas la force de la vérité des paroles de Rousseau, n'a pas le sens moral pour comprendre ce que peut un esprit élevé dans la solitude.

Mais pour arriver à cette hauteur de vüe, dont parle le citoyen de Genève, il faut avoir une certaine fierté qui vous place au-dessus de l'opinion du vulgaire. Tout homme qui aura la force de chercher le bonheur dans lui-même, au fond de lui-même et par lui-même, aimera la solitude, et il y passera ses plus beaux jours. Byron, malgré sa fougue et sa bizarrerie, n'apaisait son ressentiment contre les hommes que quand il avait joui le plus profondément de la solitude. Il devenait alors doux et bienveillant. Aussi, disait-il en parlant d'un homme célèbre qui était venu le visiter : « Je soupçonne que je ne lui ai pas fait une désagréable impression, vu qu'il s'attendait à rencontrer, au lieu d'un homme du monde, un misanthropique sire, en culottes de peau de

loup, répondant par féroces monosyllabes.» (*Mémoires*, tome v.)

Ainsi, la première condition pour maintenir la santé dans la solitude, est d'avoir tout à la fois un caractère calme et un esprit actif. Aimer l'étude, la méditation par elle-même, en les dégageant, s'il est possible, de tout calcul de vanité.

Cependant, il n'en est pas toujours ainsi. On trouve des penseurs pour qui la solitude a d'irrésistibles attraits, sans qu'ils y trouvent et le repos et la santé qu'ils en espéraient. Veut-on savoir la cause de ce fatal désappointement? C'est qu'ils ne sont isolés de la société des hommes qu'en apparence. Saint Jérôme entendait du fond de sa solitude, les rumeurs de la ville de Rome; de même aussi certains penseurs, loins de la ville, ne sont nullement hors de la tourmente de craintes, d'espérances, d'illusions, de passions qui agitent le monde. Les cris de l'envie, le bruit des applaudissemens obtenus ou à venir, retentissent sans cesse à leurs oreilles, font bondir leur cœur de joie ou d'indignation. Où est alors ce doux *nonchaloir*, ce calme occupé de l'esprit, que la solitude promet? Sans doute, le silence, l'éloignement des hommes sont indispensables pour l'enfantement d'une belle œuvre, c'est dans les lieux

retirés où l'on découvre les sources sacrées de la poésie ou de la vérité. Mais prenez garde, vous renoncez alors au véritable bienfait de la solitude, qui est de savourer lentement, intuitivement la vie. Ajoutons à cela que dans le monde, on se défie de ses forces, les rivaux y sont toujours prêts à les mesurer, mais le solitaire exagère souvent la grandenr de ses moyens intellectuels. Il fait ordinairement une estimation démesurée de sa gloire future; un *peut-être* flatteur est toujours là pour le rassurer. Il en résulte, que si la critique, l'indifférence du public ou sa froide injustice, n'acquittent pas la dette, l'imagination se trouble, l'amour-propre étant blessé, l'irritabilité naturelle augmente et acquiert une extrême prépondérance, signe caractéristique de ce tempérament, et qu'on retrouve sans cesse. Bientôt la santé se flétrit et décline rapidement. A entendre beaucoup de penseurs, la solitude est de leur choix, ils y sont heureux; mais demandez à leurs proches, à leurs médecins, et vous saurez ce qui en est. Le moindre de leurs maux est une tristesse, une humeur chagrine, que Franklin met au rang des vices, et qu'il appelle la *malpropreté de l'âme*. On connaît l'épître de Pope au docteur Arbuthnot : « Jean, ferme la porte, ferme-la, mon ami; attache le marteau, dis que je suis malade,

dis que je suis mort, etc. » On dirait en le lisant, que le poète jouissait du calme le plus parfait dans sa retraite de Twickenham, qu'il veut fuir à jamais la foule des rimailleurs, notamment ce poète modeste à l'excès, qui ne lui demande que trois choses : « Son amitié, un prologue et dix liv. sterlings. » Eh bien! en lisant la vie de Pope, en pénétrant dans l'intimité de son caractère, on voit que la solitude n'a jamais pu le rendre heureux. Il y portait *cet insatiable désir* de la célébrité qui ne donne jamais de relâche, et sa faible constitution ne fit que s'altérer de plus en plus.

Je signalerai encore deux dangers que la solitude présente pour la santé, l'inaction de l'esprit et du corps, ou bien un travail excessif de cerveau. J'ai souvent vu des penseurs solitaires s'endormir si bien sur le souple et mol édredon de la paresse, qu'abandonnant le culte des muses, ils restaient *acoquinés à la vie*, dans leur impassible quiétisme. Tout effort mental leur devenait ensuite impossible, odieux. Plus d'un pourrait répondre, comme David Hume à un de ses amis : « Je n'écris plus par quatre raisons, je suis *trop vieux*, *trop gras*, *trop paresseux*, *trop riche*. » La santé gagne d'abord à ce changement, on ne saurait en disconvenir; mais comme l'activité cérébrale est indispensable à

ces individus, il en résulte que l'économie, étant privée de cet excitant, cette santé finit par s'altérer. Ne voit-on pas tous les jours des commerçans, des marins, des militaires, qui, lassés de leur vie laborieuse, soupirent après le repos? A peine l'ont-ils obtenu, que l'ennui et la maladie les atteignent. Mais le plus ordinairement l'esprit devient très-actif dans la solitude; toujours tendu vers le même objet, lancé dans une même direction, pénétré, saturé d'une même pensée, il la creuse, il en suit le filon avec ardeur et opiniâtreté. Il est bien rare alors qu'on ne dépasse pas la mesure de ses forces par le travail. Quelque bien partagé qu'on soit de ce côté par la nature, on penche vers l'excès, on use ses forces, et l'on adopte à son insu ce principe dont j'ai déjà fait sentir le danger, *que là où il y a tant, il doit encore y avoir davantage*. D'ailleurs, dans le monde, on est distrait malgré soi; il y a des devoirs à remplir; on en murmure, mais on s'y prête, et l'imagination se détend. Au contraire, dans la solitude, la fatigante tension des spéculations métaphysiques est portée au plus haut degré; ce qu'on nomme le *vis generans* des idées, d'où découle la série des phénomènes intellectuels et affectifs, acquiert alors une incroyable activité; mais le cerveau, instrument

de pareilles opérations, n'y résiste que bien rarement. Il y a ici deux causes de destruction pour cet important organe, un afflux de sang, une surcharge vasculaire réitérée, puis une excitation permanente déterminant tantôt des troubles légers qui, répétés, amènent de graves accidens, tantôt des maladies violentes et subites. On tombe dans ce que les anciens nommaient *intempérie chaude du cerveau*, état toujours pénible et dangereux. Beaucoup d'hommes d'Etat, de philosophes, de savans, fourniraient des preuves cliniques de ces assertions.

Mais de tous les penseurs, les moins propres à la solitude, ce sont les imaginations fortes, vivement préoccupées, qui s'exaltent avec facilité, se créent un monde de chimères, tantôt brillantes, tantôt horribles; et chose remarquable, ce sont ces hommes qui la désirent avec le plus d'ardeur; espèce d'ascètes qui se plongent dans l'isolement pour méditer, rêver, approfondir; rien ne peut les en arracher. On a cité l'exemple d'un écrivain célèbre de notre époque, qui chérissait la rêverie et la fuite du monde, au point de sauter par-dessus un mur, à la campagne, pour ne pas rencontrer un domestique de la maison qui venait par le sentier ordinaire. Rien de plus évident qu'il s'agit ici de cette espèce d'enthou-

siasme sombre et secret, qui se replie et se concentre dans les abîmes de l'âme, et qui gagne en force ce qu'il perd en vivacité, en éclat extérieur. Cependant, qu'arrive-t-il alors? presque toujours, l'imagination prend un empire absolu sur la raison. La sensibilité s'exaspère; bientôt elle acquiert une sorte d'âpreté douloureuse, ravivant sans cesse la puissance de sentir et de souffrir. Telle est la cause de l'inquiète et soupçonneuse irritabilité des penseurs solitaires d'un caractère opiniâtre sans être ferme. Leur orgueil sauvage et triste ne comprend plus la société de leur temps; leur vie est une vie d'exception; c'est un mystère inexplicable, même pour le médecin qui en est le témoin et le confident. Souvent le dédain et l'oubli qu'ils ont des contemporains, s'étend jusqu'à la postérité, à la conscience même de leur génie. Quelquefois, las de la solitude, las du monde, las d'eux-mêmes, un ennui profond s'empare d'eux; fascinés par je ne sais quel type idéal de perfection, ils ont par instans des élancemens vers le ciel, des visions de béatitude, des extases d'une âme ardente, que rien n'est capable de satisfaire que ce qu'elle ne peut avoir; puis de ce spasme physique et moral, de cette fièvre qu'ils ressentent jusqu'à la pointe des cheveux, ils retombent dans un anéan-

tissement plus ou moins complet de toutes leurs facultés. Leur repos toutefois ne ressemble point à ce calme plein de douceur, à ce suave laisser-aller de la pensée dont il a été question : c'est une paresse ardente, rêveuse, inquiète ; c'est une espèce de langueur extatique pendant laquelle ces esprits sublimes, voulant s'élever au-dessus de l'humanité, cherchent à s'abreuver de félicités inconnues, à vivre sur la terre de la vie des anges. Un tel état est bien près de la mélancolie dont nous avons tracé ailleurs le tableau. Or, le mélancolique, comme dit un ancien, *se nourrit de son cerveau et dévore son cœur;* image terrible et vraie qui atteste ce que l'homme éprouve alors de souffrances physiques et morales. On voit même des hommes supérieurs perdre, en certains cas d'exaltation ou de ravissement intellectuel, le sentiment de leur personnalité. Tel fut quelquefois le Tasse ; aussi écrit-il, dans un instant lucide, au médecin Jérôme Mercuriali : « *Io ho certa opinione di esser stato ammalato.* Médicalement et humainement parlant, la solitude est un poison pour de pareils individus ; il faut les en arracher à tout prix, combattre par toutes sortes de moyens leur funeste penchant à y revenir pour s'enivrer de nouveau de pensées, de rêveries et d'illusions. Je ne puis

concevoir comment Zimmermann, lui, médecin éclairé, se trouve d'une opinion contraire. « Laissez-les seuls, dit-il, car il n'y a pas d'autre moyen de les distraire. » Autant vaudrait dire : Laissez la coupe empoisonnée dans la main de cet insensé, il n'y a pas d'autre moyen de le guérir.

Cet état d'irritabilité chagrine, produit par la solitude, s'augmente bien davantage encore si l'indigence est la compagne de l'homme qui vit loin du monde. Depuis Horace, on a vanté la médiocrité, et la médecine en a constaté les bienfaits. Le pouvoir conservateur de l'aisance est aujourd'hui bien démontré; mais le premier et le plus important peut-être de ses avantages, est de donner l'indépendance quand on la veut. De tout temps on a célébré cette indépendance du philosophe et de l'homme de lettres; cependant on est loin d'en avoir senti toute la portée sous le rapport de la santé.

II.

Molestum et onerosum verbum, ROGO. Ah! que le philosophe de l'antiquité qui le premier énonça cette vérité, connaissait bien le cœur humain! Le tempérament anti-courtisan est naturel à l'homme; il faut pour l'altérer, une longue servitude de pensées, de sentimens, et d'actions,

car la nature ne l'a point assigné à l'espèce humaine; aussi le fatal mot dont il s'agit est-il le plus difficile à prononcer, dans quelque langue que ce soit. La poitrine oppressée, comme étreinte et contractée, ne le laisse pour ainsi dire échapper qu'à regret, et la voix, en le prononçant, n'a pas son timbre ordinaire. Il y a contrainte au moral, spasme au physique, tout l'homme est en souffrance. Bien plus, la circulation du sang se ressent de cette compression; la régularité de son rhythme n'est plus la même; l'influx nerveux étant gêné dans son expansion, la vitalité extérieure diminue; le système musculaire participe lui-même à cet état de resserrement général, les traits se tendent et se concentrent, la figure se décolore et s'attriste; en un mot, l'être humain éprouve alors un intolérable sentiment d'anxiété, le cercle de sa vie semble se rétrécir; il veut se faire petit, et il le devient en effet. C'est bien pis encore quand pèse sur nous le poids d'une volonté qui courbe et écrase la nôtre pendant long-temps. « Il est incommode, dit le docteur Hufeland, d'être obligé de porter un habit qui n'est pas fait pour nous, qui nous gêne et nous serre partout, et rend tous les mouvemens plus difficiles; mais qu'est-ce en comparaison de la gène morale que

cause un caractère étranger, où les paroles, les procédés, les actions, tout doit être sans cesse en contradiction avec nos sentimens et notre volonté; où nous sommes obligés d'étouffer nos penchans les plus naturels, d'en affecter d'autres; enfin de maintenir tous nos nerfs, toutes nos fibres dans une tension continuelle pour rendre le mensonge complet, car toute notre existence n'est alors qu'imposture. Un état semblable n'est autre chose qu'une *attaque de crampe* non interrompue, comme la suite le prouve. »
Ces effets sont tellement positifs, qu'à force de se répéter, ils impriment à l'économie, à l'habitude du corps, certains mouvemens uniformes, certaine conformation extérieure qui désormais restent ineffaçables. L'homme libre agit et parle bien différemment, que celui qui a brisé ce légitime sentiment d'indépendance et de dignité, sans lequel il n'y a peut-être ni santé ni vertu. Faites entrer dans les cœurs qui battent en liberté des sentimens d'esclave, et vous en verrez bientôt le type dégradant à l'extérieur du corps. La timidité servile se peint dans un regard oblique, peu assuré, dans la flexion habituelle du tronc et de la tête. Quand les idées sont étroites, que l'âme rampe, le front s'abaisse et le dos se courbe.

Ainsi la gêne des mouvemens organiques, les stases de sang dans les viscères, la diminution de l'énergie vitale, produits du servilisme obligé, sont de puissantes causes de maladies. Toutefois les effets sont relatifs aux individus. Il en est qui s'accommodent facilement de la compression morale, tant forte et longue qu'elle soit; on en voit même qui, par une disposition exceptionnelle, nés souples et rampans, comme on naît serpent ou caméléon, n'ont que peu ou point d'efforts à faire pour « encenser à genoux la bassesse puissante. » Il est certain qu'alors les causes dont nous avons parlé ont bien peu d'activité. Mais il n'en est pas de même chez celui que la nature a doué d'une âme naturellement fière et élevée. S'il sent sa dignité d'homme compromise, si sa conscience se soulève, si on a blessé la sublime pudeur de son âme, s'il ne peut soulager cette réplétion de bon sens et d'énergie qui est en lui, qui l'oppresse, c'est alors que ces mêmes causes s'élèvent à un prodigieux degré d'intensité. Une telle situation est un véritable *crève-cœur*, dans toute la rigueur de l'expression. Faut-il maintenant s'étonner de voir les hommes de génie chercher ardemment leur indépendance, déclarer hautement, comme l'a fait l'un d'eux, qu'ils sont « esclaves de leur liberté? »

C'est qu'en effet, par un sentiment instinctif, ils éprouvent le besoin d'être libres pour respirer à leur aise; ils mettent en pratique le plus beau précepte de philosophie physiologique, la liberté de l'âme unie au plein exercice des fonctions de l'économie. Mais cet heureux état ne peut s'obtenir que dans une indépendance presque absolue; il n'appartient qu'à l'homme capable de braver les intérêts de l'ambition, la vanité des coteries, le choc et la haine des partis (1).

Mais si le poison de la contrainte morale et physique est par lui-même une cause de graves maladies, on peut aussi le considérer comme un grand obstacle, dans certains cas, au rétablissement de la santé altérée. J'ai souvent basé mon pronostic sur la position du malade, comparée à son caractère, à ses opinions, et bien rarement je me suis trompé; c'est là une source précieuse d'indications qu'un médecin ne doit jamais négliger. Comment veut-on que la nature trouve

(1) Cette sorte *d'ataraxie* philosophique est bien difficile à obtenir, convenons-en. On tient à tout dans la société, comment s'en détacher entièrement? Les plus faibles liens nous tiraillent souvent d'une insupportable manière. Ce n'est pas sans raison que John Kemble assurait que la faculté de *pouvoir se raser à l'eau froide*, était un des caractères de l'indépendance.

des ressources dans un corps où depuis long-temps rien ne se fait que sous l'empire d'une loi de répression? La longue et persévérante direction des mouvemens de contraction, nuit aux crises, qui ne sont en réalité que l'activité vitale portée à la périphérie, l'expression rayonnante de la vie. Et puis le médecin osera-t-il compter sur l'énergie morale du patient? Une âme faible, pusillanime, ne répond pas à certains accens comme le corps; elle s'affaisse, elle succombe sous le poids du mal; à la lettre, *on meurt de bassesse*. Viennent ensuite les circonstances extérieures, comme les emplois qu'on a, les engagemens pris, les honneurs en perspective, les devoirs à remplir, les adversaires qui gagnent du terrain, la faveur du public ou du pouvoir à conserver : que d'embarras! que de difficultés! que d'agitations dans l'esprit, agitations qui toutes réagissent sur l'économie, en produisent ou en augmentent les mouvemens désordonnés! Dites à un homme lié à une de ces terribles situations, et qui ne va, comme on dit, que de la longueur de sa chaîne : Si votre santé vous est chère, abandonnez vos places, vos dignités, votre esclavage et votre joug doré, vous serez frappé de sa réponse et surtout de son hésitation. A peine si la mort, planant sur sa tête, pourra le forcer

de s'éloigner de la ville, des antichambres ou de la Bourse, de renoncer aux vulgaires vanités du luxe. On est loin encore de connaître toute l'influence morbifique de l'or et du pouvoir sur l'organisation. Il n'y a point ici de paradoxe; tout médecin expérimenté, qui a vu de près les hommes d'une certaine classe, peut confirmer la vérité de ces assertions.

Toutefois, il faut le dire, il est plusieurs sortes de dépendances dans l'état social. Le magistrat, l'administrateur, le médecin, le militaire, ont des devoirs dont ils ne sauraient s'affranchir, au risque même de leur vie; nous devons les plaindre et les honorer. Quelquefois encore l'adversité, les besoins d'une famille nombreuse, forcent un artiste, un homme de lettres à aliéner une grande partie de sa liberté; il ne s'appartient plus, la fortune lui met le pied sur la gorge. Combien en voit-on qui, doués des plus beaux talens, les enfouissent dans d'obscurs travaux, dans la routine vivace et stupéfiante des bureaux, prêtant leur plume et leur génie à qui les paie, travaillent, écrivent, impriment, sans fin et sans mesure! Ce travail forcé de la tête, contraire à leurs goûts, épuise aussi rapidement la vigueur du corps que celle de l'esprit. Quand l'heure de la maladie est arrivée, la nature est sans ressource et l'art sans

appui. Les besoins continuent, la maladie s'aggrave, le malheureux fait de nouveaux efforts, et l'on prévoit ce qui arrive. De pareils exemples sont nombreux dans les grandes villes.

Nous n'ignorons pas cependant qu'à notre époque, la dignité de l'homme de lettres et de l'artiste est relevée. Les soupers et les culottes de Mme de Tencin, ne sont plus que dans l'histoire des lettres, et le mot de Mme de Rochefort à Duclos n'a rien d'applicable aujourd'hui. Maintenant, les gens de lettres ont une haute importance sociale ; car presque tous manient le puissant levier de la presse. S'il est encore des littérateurs, des artistes, des savans *protégés* et *secourus*, ils le sont par l'Etat, et non par le caprice d'un grand seigneur qui les tenait toujours à distance (1). Cependant, n'allez pas croire que le présent soit l'âge d'or de la littérature et des arts. Dans les terribles chances de la fortune et de la célébrité, il est des hommes que la fa-

(1) Et dont la générosité était souvent très-bornée. Le vieux poète anglais Ben Jonhson, ayant fait demander quelques secours à Charles Ier, ce prince lui envoya une gratification excessivement modique. *Je suis logé à l'étroit*, dit le poète à celui qui lui remit la somme, *mais je vois*, *par l'étendue de cette faveur*, *que l'âme de Sa Majesté n'est pas logée plus au large.*

talité tient toujours dans l'abaissement, la misère et l'obscurité. La nature les a doués d'une intelligence supérieure, mais le sort les comprime, il en fait ce qu'on appelle *l'homme-machine*, dont la volonté est mue par la volonté d'un autre. La nécessité les a cloués de ses clous d'airain au rocher où ils doivent languir et mourir. Notre science et la philosophie n'ont alors qu'à se taire et gémir; leurs voix se perdent dans le chaos de nos institutions. Mais que penser de celui qui, doué d'une organisation heureuse, d'un esprit élevé, placé par la fortune dans une heureuse aisance, et qui néanmoins sacrifie volontairement sa liberté, son bien-être et son indépendance? leurré par je ne sais quel chimérique bonheur de dignités et de distinctions, il se condamne lui-même au servilisme, à cette imposture morale et physique, à cette *crampe non interrompue* dont parle Hufeland : voilà, certes, le plus étrange phénomène qui ait jamais frappé un médecin de bon sens; et pourtant rien n'est plus commun. Selon d'Aguesseau, « le chemin qui conduit aux honneurs, est soumis au pouvoir de ces divinités que les hommes ont élevées sur les ruines de leur liberté. » Ce grand homme aurait pu ajouter : Et sur celles de leur santé, car ces deux trésors sont inséparables. La liberté

n'est pas seulement la santé de l'âme, comme l'a dit un poète; elle est aussi le plus puissant véhicule de l'énergie de l'économie. C'est dans le sein d'une haute civilisation qu'on pourrait puiser de nombreux exemples à l'appui de cette assertion : il en est un que je n'oublierai de ma vie. Condisciple et ami d'un magistrat célèbre, je l'ai vû tomber victime de cette soif de célébrité, de renommée et de pouvoir dont nous parlons. Une imagination riche, un esprit fin et sagace, une de ces organisations qui ne laissent sommeiller aucune des facultés de l'intelligence, aucune des puissances de l'âme, voilà les dons que la nature lui fit. Mais elle y mit en compensation, un corps délicat et frêle, un caractère ombrageux sous l'apparence de la gaieté, une grande susceptibilité physique et morale : aussi jamais le calme n'a régné dans cette âme irritable. L'excessif désir de parvenir à tout, soit dans les lettres, soit dans la carrière politique, le fit esclave des hommes et des choses. D'immenses travaux bien au-dessus de ses forces, des veilles répétées; puis les ennuis, les dégoûts, l'envie, la turbulence et la haine des partis, toute la lie de ce calice d'amertume réservé aux âmes ardentes, l'eurent bientôt fatigué, usé, énervé... La maladie fit explosion. Dès les pre-

miers symptômes, comparant la violence de l'attaque et la détérioration organique du malade, je vis que l'arrêt était porté, la mort avait levé sa faux : en effet, l'infortuné succomba, et la terre engloutit de bonne heure de grands talens, un bel avenir et une gloire naissante.

N'est-il pas maintenant démontré, par tout ce que nous venons de dire, que l'indépendance influe d'une manière aussi avantageuse que réelle et positive sur les hommes consacrés aux travaux de l'intelligence ? Cependant, il est encore un point, sous lequel on peut considérer cet objet ; c'est celui du mariage. Peu de questions sont aussi rebattues que celle de savoir si le célibat convient ou non aux gens de lettres, aux savans, aux artistes, etc. Cocchi, comme tant d'autres, l'a laissée indécise : cela devait être, car des exemples pour ou contre se présentent en foule. Michel-Ange a pu répondre, quand on lui proposait de se marier : « La peinture est une jalouse qui ne souffre point de rivale. » De grands artistes ont cependant été mariés. Toutefois, en nous renfermant dans le cercle de notre objet, on peut dire qu'un mariage malheureux est le plus cruel destin qu'il y ait pour un penseur, un artiste naturellement enclin aux jouissances de famille. N'est-ce pas toucher le fond de la dou-

leur possible à l'homme? Une observation médicale suivie, m'a prouvé que si ce genre de bonheur est refusé aux hommes dont j'ai parlé, les tracasseries du dehors, les manœuvres de l'envie, ont alors un redoublement d'amertume, dont la prompte altération de la santé est le contre-coup inévitable. La Béjart a tué Molière ; elle a fait le malheur de sa vie, consumé son repos, hâté le moment où une apoplexie pulmonaire foudroya ce grand homme. Catherine Romanet, la femme de Racine, était au contraire le modèle des épouses : à peine connaissait-elle les titres des immortels ouvrages de son mari ; mais elle savait l'aimer, le consoler, le respecter, et élever leur sept enfans dans la vertu (1). Avouons donc que le mariage est une rude chance pour quiconque veut penser librement, placer sa vie dans la suprême région de l'intelligence. Y a-t-il réellement dans cette intelligence supérieure, quelque chose qui fait obstacle au bonheur, comme l'ont

(1) L'historien bavarois Œffels, mort en 1780, a laissé, dit-on, plusieurs manuscrits fort intéressans...... Il en est deux surtout qu'il serait curieux de consulter. L'un est intitulé, *Furiæ jugales*. Il contient l'histoire des savans qui ont eu de méchantes femmes. L'autre, le contraire de celui-ci, a pour titre : *Charites pronubæ virorum doctorum*. Quel est le plus volumineux?

pensé quelques philosophes ? Faut-il dire, avec Mme de Staël, « que le génie est comme une fièvre ardente qui ne peut être adoucie que par les jouissances de la gloire ; qu'il faudrait s'en faire traiter comme d'une maladie, si les hommes ne l'admiraient pas ? » Je ne sais ; toujours est-il que La Fontaine, *qui vécut sans nul pensement*, et Byron, d'un caractère tout opposé, se sont repentis d'avoir sacrifié sur les autels de l'hymen. Pour éviter de tels malheurs, beaucoup d'hommes de lettres ont vécu librement avec des femmes de leur choix : Pope et Martha Blount, Swift et sa Stella ; Diderot, quoique marié, et Mlle Volland ; d'Alembert et Mlle de Lespinasse en sont de mémorables exemples. Mais, outre que la morale réprouve de pareils liens, le bonheur ne les accompagne pas toujours. Ces liens ont laissé parfois de rudes empreintes sur ceux qui les ont portés. Comment faire? Faut-il comme d'autres, descendre beaucoup plus bas, mais renfermer son cœur à triple tour ? La chance est périlleuse. Bien souvent même, le remède est pire que le mal ; car les *amours ancillaires*, ont leurs épines et leur amertume. Pensez au destin de Rousseau, et frémissez d'y avoir recours !

CHAPITRE XII.

APERÇU DES MOYENS PROPRES A RÉTABLIR UNE CONSTITUTION EPUISÉE.

I.

« Défends au vers à soie de filer alors qu'il file les derniers restes de son existence; malgré ta défense, il déroule de ses entrailles le précieux tissu, et il ne s'arrête point qu'il ne soit enfermé dans son linceul. »

(GOETHE.)

IL n'est que trop vrai, et le grand homme que je viens de citer, a parfaitement raison. Rien de

plus rare que de voir un penseur ayant consacré la plus grande partie de sa vie à méditer, à composer, mettre un terme à ses travaux, quand sa santé se détériore complètement. Malgré les avertissemens que lui donnent et son âge et ses infirmités, et le médecin et la sagesse, il continue à fatiguer l'organisme par l'excitation cérébrale, *il ne s'arrête point qu'il ne soit enfermé dans son linceul.* Très-souvent il cherche, il se fait des illusions qui le tranquillisent et l'affermissent dans sa manière de vivre. Tantôt il croit que ses maux sont imaginaires, parce qu'ils sont d'abord légers et disparaissent facilement; tantôt il espère qu'on peut les guérir en peu de temps, avec un petit régime, ou quelques remèdes donnés et pris à l'aventure. Quelquefois, il prend exemple sur les savans ou les gens de lettres qui ont vécu long-temps, il les cite souvent, et il espère la même longévité; ou bien encore, si la maladie s'enracine et devient chronique, il en prend son parti, le corps n'est point *lui*, c'est la partie basse et matérielle de son être; dès lors à quoi bon s'en occuper long-temps, les affaires avant tout. Il ne s'en embarrasse pas davantage que cet insouciant Irlandais, qui dans une horrible tempête, répondit à ceux qui lui disaient que la maison allait tomber sur lui : « Eh ! que m'importe la

maison ! *je n'en suis que le locataire.* » Cela peut être vrai dans la bouche de l'homme qui se porte bien ; mais, comme dit Plutarque, il y a de bons propos hors de propos, c'est ce qui arrive quand la maladie se présente avec ses terribles accompagnemens. Dans cette extrémité, il y a une chance de bonheur, si cette maladie est violente et courte, si elle tue ou lâche prise. Une pareille terminaison a quelquefois lieu, mais souvent aussi le mal laisse des traces profondes, ou bien il survient lentement, avance pas à pas, ne recule jamais, s'insinue de proche en proche dans l'économie, dont il altère sourdement les organes, dont il brise peu à peu les ressorts.

En général, c'est par l'estomac que la détérioration vitale commence. Les digestions sont d'abord plus ou moins pénibles, cette fonction reprend ensuite un peu d'activité, puis elle s'altère de nouveau ; enfin l'estomac perd, à peu de chose près, la faculté digérante, au moins pour beaucoup d'alimens. Dès lors un sang appauvri, mal élaboré, ne répare qu'imparfaitement les forces, la maigreur augmente, et parvient dans quelques sujets au marasme squélétique. Un certain *habitus* fébrile, léger, énervant le corps, se caractérise par des bouffées de chaleur, par quelques frissons vagues, par le froid des extrémités, la rougeur

et la pâleur alternatives de la figure. Dans cette disposition, on n'est pas précisément malade, et on ne se porte pas bien; les symptômes n'ont aucune gravité, et il n'y a point de jour sans malaise; le malade dit qu'il n'est pas *comme il devrait être*, car lui-même sent qu'il n'a pas assez de forces pour la plénitude de la vie, mais qu'il en reste encore assez pour souffrir et languir. En effet, la vitalité est tout à la fois exaltée et affaiblie; un instant l'énergie semble renaître, pour retomber l'instant d'après au plus bas degré. L'imagination fermente, les actions avortent, le cerveau conçoit encore, mais la main refuse. Et comme la susceptibilité nerveuse morale accompagne toujours cet état, qu'elle en est même le type, on conserve la faculté de sentir, d'aimer, d'être affecté; mais privé de la force d'exécution physique et morale, on finit par tomber dans une sorte de langueur passionnée qui brûle et consume, dans cette pénible situation où l'existence dégoûte et fatigue, dans l'ensemble et les détails, où l'on se laisse aller à la souffrance, à l'ennui, à une destruction progressive et certaine. Tels sont les résultats de la surexcitation continue du cerveau et du système nerveux, quand de graves et brusques maladies ne se déclarent pas. Les êtres éminemment sensibles, ces familiers de la

douleur, n'éprouvent que trop souvent l'état d'épuisement dont je viens d'esquisser la tableau. C'est qu'ils ne comprennent jamais assez que ce qui fait le charme de la vie, les impressions profondes et vives, en sapent aussi les bases. Cette remarque doit s'appliquer aux hommes d'une intelligence active, eux qui se persuadent torp que les faibles seuls sont les esclaves de la médecine. Leur but n'est-il pas de vivre, autant que possible, par cette même intelligence, précisément le contraire de ce qui convient à la santé? Mais s'il ne faut pas que l'homme s'engourdisse dans son limon, comment s'imaginer qu'une tension perpétuelle, que de surhumaines stimulations du cerveau, ne frapperont pas d'inertie le reste de l'organisme? c'est étrangement s'abuser; la nature est aussi inexorable que le destin.

L'épuisement total de la constitution, provient souvent de l'altération profonde d'un organe, altération dont les conséquences sont générales, en vertu de l'action consensuelle de toutes les parties du corps humain. Beaucoup de médecins pensent même, que cette cause seule peut déterminer un état général de délabrement dans la santé. Cette opinion me semble trop exclusive. Les mouvemens d'une horloge ne sont exacts que quand les ressorts en sont bien trempés, agencés

avec soin; un seul d'entre eux brisé, la machine s'arrête ou ne marche qu'irrégulièrement. Mais le même effet doit certainement arriver, quand ces mêmes ressorts se trouvent usés, affaiblis dans leur ensemble. Ce principe est applicable à notre économie. Il est des cas où l'on peut considérer, ainsi qu'on l'a dit, le corps humain, comme *un seul et grand organe*, dont la faiblesse ou la vigueur se comprennent dans une vaste unité. L'homme sain qui meurt de décrépitude, l'animal asphixié, en présentent des exemples. On peut y ajouter l'état d'épuisement total de certains hommes. Scrutez avec soin chaque organe en particulier, aucune lésion essentielle ne s'y fait remarquer; examinez l'ensemble, les conditions de la santé n'existent plus. Pourquoi cela? C'est que la somme partielle d'affaiblissement de chaque organe, forme un total de diminution d'activité vitale incompatible avec l'existence. Et s'il était possible de soumettre au calcul les phénomènes vitaux, on pourrait établir un chiffre de proportion d'affaiblissement pour chacun des organes de l'économie. La mort du célèbre Benjamin Constant, en 1830, fut attribuée à une sorte d'affaissement général; en effet, l'autopsie cadavérique la plus exacte, la plus minutieuse, ne fit découvrir aucune altération notable d'organe.

Cet état d'épuisement, je le répète, se remarque surtout parmi les individus où prédomine le système nerveux. En raison de leur faiblesse constitutionnelle, la vie chez eux est toujours pénible, excessive ou languissante, la santé jamais stable. D'agitations en agitations, ils tombent dans l'épuisement, dans *la cachexie nerveuse* pour ainsi dire. Les maux qu'ils éprouvent sont d'autant plus cruels, que souvent rien ne les annonce extérieurement. Le caractère de ces affections est parfois tellement bizarre, que le vulgaire les croit chimériques. « Il faut absolument que je meure, disait un illustre malade, afin qu'on me croie malade. » Est-il maintenant besoin d'assurer que beaucoup d'hommes célèbres dans tous les genres, sont atteints de cette déplorable disposition maladive? Ils y sont conduits par la loi fondementale de leur constitution et la nature de leurs travaux. Aussi Xenophon assure-t-il que la plupart des arts et des sciences, corrompent les corps de ceux qui les exercent, car *ils obligent de s'asseoir à l'ombre et auprès du feu.* Il est vrai, plus on s'y adonne, plus la force musculaire, la force de réaction diminue, cette force dont les anciens faisaient un si grand cas et avec raison (1). En vain ces infa-

(1) Depuis les anciens, quelques hommes de génie n'ont

tigables ouvriers de la pensée espèrent-ils une compensation, dans ce monde poétique d'affections qu'ils ont tant recherchées, dans leurs travaux, dans une célébrité enivrante. La gloire manque à ses promesses, elle ne rend pas heureux dès que la constitution épuisée ne donne qu'une vie de souffrances, loin d'être un enchaînement de béatitudes et d'apothéoses. L'idole est renversée, le prisme brisé, on ne voit que la mort comme le terme de tant de maux. Le suicide présente alors une sorte de volupté tentatrice à laquelle certains malades ne résistent pas; mais l'homme qui veut à ce prix jeter le cilice que la douleur attache à ses os, doit encore posséder une certaine force d'action, mais cette force manque à beaucoup de patiens énervés. Il faut donc boire la coupe jusqu'à la lie, traîner des jours dont chaque instant est marqué par l'ennui, par le chagrin, par la douleur.

point négligé ce caractère. Dans *la Mort de César*, par Shakespeare (acte 1er, scène 2), les conjurés examinent les motifs qu'ils ont de tuer ce grand homme. Cassius prétend que chez le dictateur, la *force du corps* n'est pas en rapport avec son génie. Il en a la preuve, dit-il, parce que César n'a pu passer le Tibre à la nage; et qu'en Espagne, ayant la fièvre, il l'a vu trembler et demander à boire comme une petite fille malade.

II.

Maintenant que doit-on faire pour éviter un tel état d'épuisement? Est-il au pouvoir de l'art de rendre de la force à des corps exténués? Lui est-il donné de renouer les fils à demi-rompus d'une vie usée, de ranimer des cadavres? Certes, la question présente de notables difficultés, et pourtant sa solution n'est pas impossible. La médecine présente d'incalculables ressources à qui les connaît et sait les employer. Galien assure qu'il y a des tempéramens si misérables, qu'Esculape lui-même ne les ferait pas vivre au-delà de soixante ans (1). Nous pouvons assurer, qu'un plan hygiénique bien conçu, a plus de puissance qu'Esculape lui-même. Les miracles de la tempérance et d'un bon régime, ne sont pas aussi rares qu'on le croit : oui, bien souvent, le *sort de nos jours est entre nos mains*.

Essayons donc d'indiquer la route. Quand on n'obtiendrait que de rendre le mal stationnaire, de borner ses progrès, ce serait déjà un succès. En

(1) *Sunt enim qui ab ipso ortu, adeo improspero corporis sunt statu, ut necsi Æsculapium quidem ipsum, iis præfecerit, vix sexagesimum annum videant.* (GALEN., *de Sanitate tuendâ.*)

effet, dans beaucoup de cas d'affections chroniques, le problême est de vivre et non de guérir. Tâchons, en un mot, de faire que ce qui est grand devienne petit, que ce qui est petit se réduise à rien.

La première chose à établir quand une constitution semble épuisée, est d'en rechercher la cause avec soin. Constater l'état de chacun des organes principaux de l'économie, est le moyen le plus certain de découvrir cette cause. Si l'un d'eux, comme le cœur, le foie, les reins, l'estomac, les poumons, a éprouvé une longue et profonde altération, une grave lésion de structure, il est évident que c'est là le principe du délabrement de la constitution. Il s'agit dès lors d'une maladie qu'il n'appartient qu'à l'homme de l'art de traiter. Toutefois, celui-ci doit se conduire dans le traitement, d'après la connaissance approfondie de la constitution propre à certains hommes, à certaines professions, à certaines circonstances. Qu'il se rappelle bien surtout, que rien n'est plus dangereux en médecine que les principes généraux. Lorsqu'après cette investigation sévère, attentive, minutieuse, il reste démontré qu'il n'existe aucune lésion organique grave, atteignant directement les sources de la vie, que la détérioration de la santé a été graduellement amenée par des causes qui ont agi sur l'ensemble de la consti-

tution, bien que certains organes, et notamment l'estomac, soient plus fortement atteints que d'autres, on peut travailler à relever les forces, à rendre à l'organisme une partie de sa primitive énergie. Mais pour y parvenir, les trois conditions suivantes sont indispensables :

La volonté,

Le temps,

La gradation.

Une vérité bien connue des médecins, c'est que la plupart des malades ressemblent à des esclaves qui demandent la liberté sans avoir le courage de rien entreprendre pour l'obtenir. Les hommes les plus instruits, donnent parfois l'exemple d'une aussi coupable incurie. Je veux guérir, dit le savant, l'artiste, l'homme de lettres, atteint d'une maladie, ou dont la constitution s'affaiblit par l'âge. Cela est-il vrai? peut répondre hardiment le médecin consulté. En effet, aussitôt qu'on vient à l'application de la méthode et des moyens curatifs, l'impatience et le découragement se manifestent aussitôt, et cette prétendue volonté ne tarde pas à défaillir. On le sait, rien de plus rare au monde, qu'une volonté soutenue; malheureusement cette précieuse qualité ne se trouve pas toujours parmi les hommes qui ont le plus de savoir et d'esprit, j'en ai dit la raison.

Faut-il maintenant ajouter que personne plus qu'eux, ne sait que le vouloir dans l'homme est la puissance morale par excellence? Convaincu du pouvoir d'une volonté forte, l'infortuné Chatterton disait: « Dieu a donné à l'homme des bras assez longs pour atteindre à tout; il ne s'agit que de prendre la peine de les étendre. » Il y a ici de l'exagération poétique, mais pas autant qu'on le croirait d'abord.

Ainsi, pour rétablir un tempérament délabré par de longs excès, la première condition est de vouloir guérir et de vouloir constamment, fortement, opiniâtrément. Il ne faut pas dès lors regarder la santé comme un trésor de peu de valeur, et confondre les soins qu'exige sa conservation, avec cette foule de petits détails qui semblent dévorer obscurément la vie. Le désir et le vouloir continu de guérir sont déjà le commencement de la santé. Si l'on peut arriver ensuite par la force prolongée de cette volonté, à la force de l'habitude, le problème est à peu près résolu, car la voie devient alors aussi large que facile. On ne saurait croire combien d'individus ont recouvré l'énergie organique par la haute puissance du vouloir. En voici un exemple rapporté par le pseudonyme Vigneul-Marville, d'après Girard, auteur de la *Vie du duc d'Es-*

pernon. Il s'agit du célèbre abbé Ruccellaï. « Sa délicatesse en toute chose, dit l'auteur, alloit à l'excès; il ne buvoit que de l'eau, mais d'une eau qu'il falloit aller chercher bien loin, et pour ainsi dire, choisir goutte à goutte. Un rien le blessoit; le soleil, le serein, le moindre chaud ou la moindre intempérie de l'air, altéroit sa constitution. La seule appréhension de tomber malade, l'obligeoit à garder la chambre et à se mettre au lit. C'est à lui que nos médecins sont obligés de l'imagination des vapeurs, cette maladie sans maladie, qui fait l'exercice des gens oisifs et la fortune de ceux qui les traitent. Ce bon abbé gémissoit doucement sous le poids de ces bagatelles, n'osant rien entreprendre où il y eût tant soit peu de fatigue et de peine. A la fin, piqué d'ambition, ou plutôt du désir de se venger de ses ennemis, il entreprit de servir la reine de Médicis dans des intrigues fort mêlées, et qui demandoient beaucoup d'activité. La vue du travail, qui lui paraissoit un monstre, pensa lui faire quitter prise; mais se surmontant, il devint si *robuste* et si actif, que ses amis, qui le voyoient travailler tout le jour, ne point reposer la nuit, courir la poste sur de méchans chevaux, boire et manger chaud ou froid comme il le trouvoit, lui demandoient des nouvelles de l'abbé Ruc-

cellaï, ne sachant point ce qu'il était devenu, ni quel autre homme avoit pris sa place, ou dans quel autre corps son âme étoit passée. »

Cet exemple prouve que l'empire de soi est le privilége des âmes fortes; c'est-à-dire, que le véritable empire de soi-même ne s'obtient que par une inébranlable volonté. En toutes choses, parvenir c'est persévérer, cependant cette volonté ne suffirait pas, sans le temps, pour rétablir l'économie affaiblie par des excès. Le secours du temps est un élément indispensable pour atteindre un but quelconque. On demandait à Anaxagore si les montagnes de Lampsaque seraient un jour une partie de la mer : « Assurément, répondit-il, pourvu que le temps ne leur manque pas. » Il en est de même pour le corps humain, il ne faut pas que le temps manque à l'art et à la nature; vérité dont cependant peu de gens sont persuadés. Les yeux fixés sur l'impassible sablier, quelquefois le philosophe, livré à ses méditations, se dit à lui-même que la vérité a besoin du temps, que les idées fécondées par le génie ne portent souvent d'heureux fruits que dans les futures générations. Eh bien! ce même philosophe qui a ruiné sa santé, exigera qu'on la rétablisse promptement, quelquefois même sans interrompre ses travaux ni rien changer à ses habitudes. Etrange

effet de l'injustice des hommes envers l'art de guérir! on veut recueillir, on néglige de semer; on voudrait obtenir le fruit sans l'arbre qui le produit. L'instauration des forces et des fonctions dans un ordre normal, ne se fait qu'à la longue; il n'est donné qu'au souffle divin de ranimer aussitôt des organes depuis long-temps usés, flétris et détériorés; une expérience constante l'a décidé. Or, quiconque prononce ce mot, si fréquemment répété et si fatal à l'humanité : Je ne puis donner que *bien peu de temps* à ma santé, est irrévocablement voué à la douleur et aux maladies.

Ce n'est qu'en vertu de la loi consensuelle des organes qu'un plan d'hygiène bien conçu peut rétablir l'harmonie dans les fonctions; mais cet effet n'a lieu que lentement (*voy.* VIII[e] Théorème, pag. 190). Qu'est-ce qu'un pas? une bien faible mesure; et pourtant on a calculé que celui qui marcherait avec vigueur trois heures par jour, parcourrait en sept ans, un espace égal à la circonférence du globe. Voyez-vous cette planche mobile qu'on appelle *gouvernail?* ses mouvemens paraissent peu importans; et néanmoins, avec du temps et un léger degré d'inclinaison, le pilote change peu à peu la route du vaisseau; de l'Orient, il cingle vers l'Occident, et court ainsi

d'un pôle à l'autre : telle est la puissance d'une action douce, insensible et persévérante.

Ici se trouve implicitement renfermé le troisième moyen dont j'ai parlé, qui est la *gradation*. Sans elle, les obstacles sont insurmontables ; aidé de son pouvoir, on peut opérer sur l'économie d'étonnans phénomènes. L'habitude même, cette haute puissance de modification organique, ne s'acquiert que par la multitude et l'intensité graduée des actes (*voy*. XIIe Théor., p. 196). Si donc on se fait des habitudes fatales à la santé, pourquoi n'en pas contracter qui puissent la rétablir et la fortifier? Fr. Borgia, général des jésuites, et non Cardan, comme on l'a dit, accoutumé à boire beaucoup de vin pur, prit la résolution d'y remédier ; son moyen fut simple et certain : il jeta chaque matin dans sa large coupe une goutte de cire, et en assez peu de temps sa sobriété fut remarquable (1). C'est donc en agissant avec len-

(1) A l'imitation de ce procédé, je suis parvenu à rétablir la santé d'un administrateur du mérite le plus distingué. Cet homme faisait un abus effrayant du café ; et quand je lui proposai d'y renoncer, il me déclara nettement qu'il regardait cette privation comme impossible. Nullement convaincu, j'insistai, et M. *** consentit à tout. Je fis dessiner à l'extérieur de la tasse à café du malade, une petite échelle graduée avec soin, et M. *** ne descendait d'un

teur, et surtout progressivement, qu'on peut atteindre ce but. Il faut, comme dans les exercices gymnastiques, graduer ses efforts, s'essayer peu à peu, ne tenter que le possible, et ne passer d'un degré à l'autre que quand on est accoutumé au premier. Cette marche est longue, sans doute, mais elle est sûre. Voulez-vous la précipiter? vous n'avancerez que difficilement. Quand on demande à un paysan de la vallée de Campan, combien de temps il faut pour arriver au *pic du Midi:* « Quatre heures, répond-il, si vous allez doucement..., et six, si vous allez vite. »

Voilà donc les trois moyens préparateurs seuls capables de modifier puissamment l'économie, *la volonté, le temps, la gradation*. Armé de ce triple levier, on peut opérer les transformations organiques les plus remarquables; il est ainsi possible d'amollir, de détruire, de fortifier, d'endurcir, de changer un tempérament quelconque. Qu'on me donne le paysan le plus grossier, le plus rustre, le plus habitué aux intempéries des sai-

degré que quand il était parfaitement habitué au degré supérieur. En moins de six mois, nous parvînmes du rase bord à la moitié du vase, et le malade finit par ne plus boire une seule goutte de cette liqueur si agréable, mais si dangereuse pour certaines constitutions, dont elle exagère singulièrement l'activité et la prédominance nerveuse.

sons, je le rendrai un homme délicat, nerveux, susceptible, dont l'embonpoint, le visage fleuri, empâté, le ventre obèse, annonceront combien la fibre est lâche et détendue, le tissu cellulaire largement abreuvé de liquides. Vienne, au contraire, un citadin grêle, au teint blafard, dont l'organisme est débile, de contexture molle, le corps sans énergie, le caractère timide, j'en ferai un soldat, un chasseur, un marin vigoureux dont la fibre musculaire raide et tenace, les os compacts, la chair dense, les nerfs d'airain, le bras de fer, constitueront l'homme intrépide dans le danger, le *vieux loup de mer*, au teint bronzé par le vent de la tempête et l'écume de la mer en furie (1). Plutarque nous apprend que César, adonné à toutes les délicatesses de Rome, était d'une constitution faible et souffrante; mais la guerre le fortifia si bien, qu'aucune fatigue n'altérait sa santé : dans quelque saison que ce fût, il accourait du fond des Gaules pour assister aux

(1) Quand la révolution éclata, les émigrés éprouvèrent la vérité de ces principes. Les hommes furent guéris de la goutte, et les femmes de leurs vapeurs. Les âmes furent également retrempées. On a dit avec raison que c'était l'expérience le plus en grand qui ait été faite, sur les avantages de l'exercice et de la frugalité pour guérir les maux de nerfs.

comices, prendre place au sénat pendant quelque temps; puis il retournait visiter ses campemens. Que de fois, pendant les grandes guerres de Napoléon, n'ai-je pas vu avec admiration de jeunes soldats, arrachés du sein des villes, supporter à la longue d'incroyables fatigues! Toutefois, si la transition était trop brusque, la plupart succombaient. Le grand principe de *l'acclimatement*, repose également sur ces bases, qui ne sont autres que le développement des lois physiologiques de notre économie.

III.

Passons maintenant à des applications plus directes. La première chose à observer, est de faire sur les tempéramens très-excitables, épuisés par une activité nerveuse trop soutenue, la remarque pratique précédemment faite pour un estomac faible et irritable. Si, voulant se hâter de relever les forces, vous administrez des stimulans, des toniques énergiques, l'irritation des organes, caractérisée par une chaleur insolite, un malaise général, vous force bientôt à les abandonner. Si, au contraire, effrayé de ces symptômes, vous vous en tenez opiniâtrément aux adoucissans,

les forces ne se relèvent pas, et la santé est à jamais perdue. Cet état dure plus ou moins longtemps, quelquefois même une partie de l'existence; en sorte qu'on peut, comme l'abbé de Voisenon, passer trente ans de sa vie *à mourir* d'un asthme, c'est-à-dire n'avoir pas un instant à vivre sans douleur. Ceci prouve, que le système exclusif des excitans et celui des débilitans est également nuisible, et qu'il ne faut pas s'enfermer dans ce cercle trop étroit pour influer sur l'économie d'une manière avantageuse. Ainsi, le mot de Mlle de This, que tout ce qui rafraîchit rajeunit, et tout ce qui échauffe vieillit, est une généralité dangereuse dans son application. Ce qu'il faut faire, c'est de se servir avec discernement, avec adresse, de ces deux grands moyens de modification organique. Or, c'est ici qu'on reconnaît l'homme de l'art expérimenté, qui, doué du *tact médical instinctif*, médite, choisit, poursuit et modifie le plan thérapeutique et d'hygiène le plus convenable aux conditions du tempérament, de l'état des forces et autres circonstances, qui sait employer à propos les moyens les plus opposés, les combiner, les varier de manière à rétablir la santé le plus et le mieux possible.

N'allez pas croire que ces moyens, consistent particulièrement dans les ressources pharmaceu-

tiques. Tout individu faible et épuisé qui, mettant exclusivement sa confiance dans l'action des substances médicamenteuses, croit boire la santé en avalant des drogues, est complètement trompé dans son attente. Malheureusement, cette conduite n'est que trop ordinaire, même chez les gens instruits. En général, la méthode hygiénique est la méthode par excellence; on ne peut rien sans elle, et très-souvent elle suffit seule dans beaucoup de cas. A la vérité, ses moyens agissent lentement, je le répète : mais qu'importe, si leur action est réelle et positive? Qui peut voir le mouvement insensible de l'aiguille d'un cadran? Cependant, cette aiguille marche et mesure le temps; il en est de même d'une organisation soumise à l'action d'une bonne méthode hygiénique.

Veut-on d'ailleurs une indication générale qui serve en quelque sorte de *criterium* au praticien? On la trouvera dans la base fondamentale sur laquelle reposent les principes de cet ouvrage, c'est que dans les personnes irritables, épuisées, on doit s'attacher à rétablir, à soutenir les forces motrices, tandis qu'il faut avoir pour but constant, d'émousser, d'engourdir les forces sensitives prédominantes. Le juste équilibre de ces deux forces fait la santé, autrement dit, la *moyenne*

proportionnelle de l'action vitale. Voilà l'indication pathologique principale, indication formelle et saillante. Quant aux moyens précis de la remplir, il faut l'avouer, le choix est difficile parce qu'il est toujours relatif. Quels sont ces moyens? L'ensemble de ceux qui ont une influence plus ou moins directe sur l'économie. Toute *modification organique*, est une *médication* quand elle est bien dirigée. Il en résulte que le cercle de ces moyens est immense, car les plus petits en apparence, y contribuent pour leur part. Il a été question des principaux, et revenir sur cet objet, ce serait se répéter. Cependant, comme il est des agens modificateurs qui agissent plus directement que d'autres, lorsqu'il s'agit de rétablir une santé délabrée, il est bon d'en parler, sans rien préjuger d'avance des *cas individuels* qui se présentent. Voici donc la marche qui offre le plus de chances de succès.

Autant que possible, la restauration des forces par le régime alimentaire doit être préférée à toute espèce de médicament. Mais faites attention à l'état de l'estomac. En général, ce viscère, dans le cas dont il s'agit, ne digère que péniblement les substances soumises à son action. Il y a donc deux règles principales à observer : la première, de ne jamais laisser languir l'estomac par une

diète sévère, la seconde de ne point le fatiguer par un excès de nourriture. Ce dernier écueil est d'autant plus difficile à éviter, comme je l'ai déjà remarqué, que la faim, qui dépend de la sensibilité de l'estomac, est quelquefois assez vive, tandis que l'acte digestif dû en partie à la force contractile de l'organe, est faible, précisément parce que cette force est en défaut. Aussi remarque-t-on que les pesanteurs d'estomac, les gonflemens de l'épigastre, les éructations qui constituent une mauvaise digestion, ne se font guère sentir que deux ou trois heures après le repas. Meckel, dans son *Manuel d'anatomie pathologique*, remarque que l'estomac des grands mangeurs, présente une épaisseur notable des parois et de la tunique musculeuse en particulier.

Un autre point non moins essentiel, est de soumettre long-temps les alimens à la mastication. La première digestion se fait dans la bouche. En effet, les alimens y étant brisés, broyés, imprégnés de salive, d'oxigène et de calorique, acquièrent ainsi un certain degré d'animalisation.

Quant au choix des alimens, le précepte est simple, et nous l'avons déjà exposé : prenez ceux que vous digérez le mieux. Comme il n'y a point de viscère plus étrange, plus bizarre, plus irrégulier dans ses goûts que l'estomac, c'est à l'ex-

périence du malade à guider le médecin (1). Tel qui répugne contre toute apparence à des alimens légers, délicats, en digère d'autres plus grossiers. La *tolérance gastrique* est donc ici la règle fondamentale. Je recommande le lait; donné en abondance, il aide beaucoup à rétablir la santé, pourvu qu'on le digère bien. Cela est si vrai, que le lait d'ânesse, qui convient à certaines personnes, ne peut être supporté par d'autres, sans qu'on en puisse trouver la raison. Le doux et faible Indien vit de riz, de plantes; mais le dur Auvergnat, le robuste paysan bas-breton,

(1) Il en est de même des boissons. De onze convalescens de choléra-morbus, auxquels je donnais des soins à la fois, en 1832, j'avais remarqué qu'il y en avait à peine deux dont l'estomac pût supporter le même liquide. L'eau pure, l'eau rougie, sucrée, aromatisée avec l'eau de fleurs d'oranger, quelques gouttes d'essence de menthe, d'anis, l'eau de Seltz ou de Vichy, pure ou coupée, avec de l'eau, du lait, une infusion de feuilles d'oranger, de fleurs de càmomille, etc., telles étaient les principales boissons que j'administrais, toujours d'après la spécialité stomacale. Atteint moi-même d'une cholérine prolongée, je ne pouvais digérer qu'en buvant une infusion sucrée de fleurs de tilleul, avec une forte cuillerée de vin de Bordeaux par verre. J'ajoutais de plus, à chaque repas, l'ingestion d'un morceau bien mâché d'angélique ou d'orange amère confite.

l'infatigable montagnard écossais, se nourrissent également de végétaux.

Ne négligez pas non plus de varier les alimens aussitôt que l'estomac ne les digère plus qu'avec peine. Ce changement est quelquefois nécessaire dans l'état de santé, à plus forte raison quand l'économie est languissante. Toutefois, qu'on ne s'écarte pas du précepte de la facile digestion reconnue de l'aliment qu'on emploie. Surtout, point de gourmandise, point de sensualité, point de caprice, de goût dépravé ; une imprudence commise, recule quelquefois pour des années, l'entier rétablissement de la santé. Quant au nombre des repas, le besoin, l'habitude serviront de règle. On a dit que le temps le plus convenable pour dîner, était, pour le riche, quand il avait faim, et pour le pauvre, celui où il a de quoi dîner; nous ajouterons pour le malade, c'est celui où son estomac est le mieux disposé.

Respirer l'*air pur*, c'est respirer la santé, voilà un précepte sur lequel j'insiste de nouveau, il est sans exception. Ajoutons que pour l'individu épuisé, languissant, le changement d'air, s'il est possible, produit les plus heureux effets. L'air, ce *pabulum vitæ*, comme disaient les anciens, a besoin d'être changé, ainsi que les alimens. Sortir tous les jours, s'exercer en plein air, soit

à pied, soit à cheval, et même en voiture, dans la proportion des forces, est un moyen dont les bons effets sont à peu près certains. Il en est de même de l'équitation, lorsque le malade peut la supporter. L'efficacité de l'équitation, je le répète, est démontrée depuis long-temps. Un médecin célèbre l'avait tellement recommandée, qu'il est mort à cheval, mais sa carrière était presque séculaire. Que le lieu qu'on habite, si l'on est libre dans son choix, soit sec, un peu élevé, exposé aux rayons solaires. Dans nos climats, le nord est la pire exposition pour les valétudinaires. Il ne faut pas trop craindre de s'exercer au-dehors par le mauvais temps, notamment quand le corps a déjà repris un certain degré de vigueur et d'alacrité. Si pourtant l'intempérie de la saison est par trop contraire, il convient de rester chez soi, mais le danger est alors extrême pour certains esprits. Car que faire en un gîte...? D'une part, la bibliothèque et le cabinet sont proches; de l'autre, on éprouve le besoin d'agiter, d'occuper l'imagination. Sans se condamner à une *diète intellectuelle*, trop austère, il est bon de s'assujétir à un travail mécanique, et d'exciter ainsi l'action musculaire. « Quand je suis à la ville, dit Addisson, comme je ne puis monter à cheval, je m'exerce une

heure tous les matins, à tirer une cloche sans battant, pendue dans l'un des coins de ma chambre, et qui me plaît d'autant plus, qu'elle m'obéit dans le plus profond silence. » M.***, célèbre diplomate, fatigué des travaux du cabinet, béchait son jardin dans l'été; mais l'hiver, les mains garnies de mauvais gants, il fendait du bois gaillardement. L'appétit, le sommeil, les forces et la joie ne tardèrent pas à revenir. Le problême suivant était résolu: par l'exercice et la sobriété, balancer la recette et la dépense de la vie.

Les *voyages* ont été recommandés avec raison, mais en énumérant leurs avantages, on a oublié le principal d'entre eux, l'impossibilité physique de se livrer à une étude assidue, à une même série d'idées. L'action continuelle, forcée, obligatoire du système musculaire, la distraction de la pensée, tendent alors à ramener le précieux équilibre des forces motrices et sensitives. Il y a dans le changement de lieu et des objets extérieurs, une irrésistible puissance qui appelle l'œil, détourne la pensée, calme la douleur et l'ennui, sans secousse et sans effort. Toutefois, ce moyen ne convient pas dans les deux circonstances suivantes : quand il y a *nostalgie*, c'est-à-dire maladie du pays, ou lorsque les forces, loin de s'accroître graduellement, diminuent de plus en plus.

Comme il ne faut pas ajouter un mal à un autre, le malade doit alors se hâter de revenir dans sa patrie, et rester dans ses lares hospitaliers.

C'est là qu'il faut aimer, c'est là qu'il faut mourir.

Les *eaux minérales*, sauf les cas précis de maladie, ne m'ont paru offrir de véritables avantages que sous le rapport du voyage et de la distraction. Encore ce voyage est-il nuisible, si dans les sites pittoresques que l'on parcourt, on se livre trop aux rêveries, aux transports, aux écarts de l'imagination. Les gens froids ne conçoivent pas de pareilles craintes, elles ne sont pourtant que trop fondées, et il ne serait pas difficile d'en citer de fâcheux exemples.

Gil Christ, médecin anglais, a beaucoup vanté les *voyages de mer*, et il en a démontré les avantages. Mais comme l'expérience apprend qu'il n'y a rien d'exclusif en médecine, les bons effets de ces voyages, sont souvent compensés par la monotonie de l'existence, par l'obligation de respirer l'air renfermé du bâtiment, quand le mauvais temps se prolonge, par l'inaction du corps, et quelquefois par les excès de table. Le seul moyen peut-être de remédier à ces inconvéniens, est d'engager le malade à exercer le corps le plus possible. J'ai

guéri un hypochondriaque de cette manière. Dans la proportion de ses forces, il travaillait aux manœuvres, comme un matelot, bien entendu à celles qui n'exigent, ni savoir, ni habitudes nautiques. Le malade dont je parle, revint plein de force et de santé.. Que vous aviez bien raison, me dit-il ensuite, j'avais emporté un Sénèque avec moi, mais quel pauvre médecin de l'âme et du corps, en comparaison du travail des pompes et du cabestan!

Les *bains de mer.* Il n'y a pas de plus puissant moyen d'excitation vitale quand ils sont employés à propos. Les anciens médecins les recommandent particulièrement : *Cachecticos natatio maritima juvat,* dit positivement Celse. Ils produisent toujours de bons effets quand le malade est d'un tempérament lymphatique, point trop affaibli. Il faut encore que l'eau soit d'une température douce, et par conséquent la saison favorable. Mais si le sujet est d'un tempérament sec, bilieux, ordinairement constipé ; s'il éprouve une chaleur intérieure, nerveuse, inégale, un sentiment d'ardeur dans les entrailles, les bains domestiques tièdes sont infiniment préférables, et surtout les bains de gélatine.

Il est encore un point éminemment important pour obtenir le rétablissement d'une santé

délabrée, c'est une certaine uniformité dans le régime. Cette régularité qui assujétit à certaines heures, à certains alimens, finit par influer d'une manière avantageuse sur les fonctions de l'estomac, et par conséquent sur le reste de l'économie. La puissance du rhythme est très-remarquable sur le moral et le physique de l'homme, car elle ramène insensiblement à l'immense force des habitudes. Chez les Egyptiens, toutes les fonctions corporelles ou naturelles, et même l'acte de la génération, étaient réglées, avaient un temps fixe pour leur accomplissement. Darwin fait observer que l'estomac est stimulé non seulement par les alimens, mais aussi par l'habitude. Je sais toutes les objections que l'on peut faire ici, mais l'expérience est là pour y répondre. Il ne s'agit pas d'ailleurs du *monochordon* pythagorique, réglant tout, applicable à tout, mais d'une simple régularité dans la manière de vivre. Et cet ordre pourtant doit s'étendre à toutes les actions, en un mot, à la vie entière. En général, des occupations fixes, régulières, sont indispensables à l'homme; elles lui ôtent le poids de l'ennui, elles excitent les forces et les dirigent, elles entretiennent l'activité en la réglant, en la garantissant des écarts. Le travail entoure d'une digue protectrice, les vagues désirs, l'im-

pétuosité des passions. Il vient ainsi au secours de la sagesse et de la médecine, pour conserver la modération, et avec elle, le calme des fonctions vitales, l'équilibre des facultés, la santé du corps et de l'âme. Un ancien a dit : « Choisissez le genre de vie le plus raisonnable, peu à peu vous vous y ferez; » rien n'est mieux démontré par les faits et leurs résultats. Il en est de même lorsque le tempérament est affaibli par des excès. S'il n'y a point de *lésion organique* profonde, les forces peuvent se ranimer, la vie reprendre de l'énergie, pourvu qu'on trouve le mode hygiénique le plus convenable à la constitution qu'on a reçue; il ne faut qu'attendre. Cherchez, choisissez, insistez, persévérez, et vous arriverez à un état de santé ferme, état si doux, si désirable, si regretté, donnant tant de prix à notre fugitive existence.

Toutefois, il faut le redire, tous les moyens dont nous avons parlé, seront sans efficacité, s'ils ne sont secondés par le plein calme du système nerveux. Mais que faire pour y parvenir, lorsque dans un corps affaibli, ruiné, la pensée est sans repos, toujours inquiète, toujours haletante, toujours cherchant à entretenir le feu qui l'anime, lorsque le malade est sans cesse agité, qu'il a cet ennui du présent, ces regrets du passé, cette

crainte des maux à venir, cette activité funeste et désorganisatrice de l'imagination qu'on remarque chez certains hommes? Convenons que bien du temps, bien des efforts sont nécessaires, pour ramener de pareils esprits à la froide raison, à la tranquillité de la vie commune, c'est-à-dire se borner aux soins peu soucieux de l'existence actuelle, ne vivre que pour l'instant présent et senti, sans porter sur les incertitudes de l'avenir et les malheurs passés, un œil curieux et mécontent. L'étude même, si vantée pour adoucir les troubles de l'âme, pour donner le change à d'importunes et fatigantes agitations de l'esprit, est souvent un remède dangereux, car légère et superficielle, elle est inefficace; mais suivie, profonde, attachante, alors elle exerce trop le cerveau, principe, source et dispensateur de toute sensibilité; or, l'influence causale des nerfs, sur le plus grand nombre des maladies, n'est que trop connue. Il faut nous *abestir* pour nous *assagir*. Eh bien! le même moyen a aussi des succès quand il s'agit de nous rendre sains et vigoureux. La psychiatrie, ou médecine de l'esprit, n'est souvent que l'application bien entendue de ce triste apophtegme de Montaigne. Ainsi, sans se jeter dans les écarts d'une philosophie outrée, il est d'une importance majeure, dans les cas d'é-

puisement nerveux, de donner à l'esprit un repos complet, absolu, prolongé. Il faut tâcher d'émousser la sensibilité exquise et douloureuse, d'engourdir la puissance de sentir, de tempérer le feu de l'imagination, l'effervescence cérébrale qui bouleversent à chaque instant l'économie. S'il est même possible d'obtenir que le malade ne s'occupe pas trop de sa position, de ses maux, de l'issue qu'ils peuvent avoir, on augmentera beaucoup les chances de guérison. Ceci nous conduit à interdire sévèrement la lecture des livres de notre art. On le sait, certains malades très-instruits d'ailleurs, sont fort enclins à cette lecture, et à disserter ensuite sur leurs maladies. Mais ces *iatrologues* ou parleurs de médecine, manquant d'expérience et de données premières, jugent assez mal leur maladie; presque toujours ils en exagèrent le danger.

Ce qui augmente la difficulté, dans ce plan de thérapeutique mentale, est de bien saisir les nuances de caractère du malade; et l'étude qu'on en fait présente plus d'un obstacle. L'esprit humain est si mêlé de bien et de mal; les motifs sont si cachés, la volonté si mobile; un seul individu est si compliqué, qu'il y a toujours quelque chose d'insaisissable qui brave la sagacité la plus exercée. Un cœur qui se rompt d'angoisses

n'est pas toujours aussi facile à pénétrer et surtout à consoler qu'on le croit généralement ; on n'a pas de l'espérance et de la gaieté par ordonnance du médecin. Cependant, l'anatomie de l'homme moral bien étudiée, peut servir de guide dans cette précieuse recherche. D'ailleurs, le but est saillant et positif : bien disposer et régler l'économie, et par l'économie ainsi réglée, influer sur le moral, aider à la sagesse ; car, après tout, le bonheur c'est le bien-être. Oui, le bonheur c'est le bien-être ; le voilà dans toute sa simplicité ce haut problême de philosophie médicale, et cet ouvrage n'est que le faible développement des vérités qu'il contient.

Surtout, qu'on se garde de croire que la solution d'un tel problême soit chose aisée. A parler en général, ces conseils d'hygiène, de réserve, de prudence et de modération dans la conduite de la vie, présentent parfois de grandes difficultés d'exécution que je n'ai pas dissimulées. Presque tous les hommes dévorent leur vie ; et cette soif inextinguible de bonheur qui les tourmente et les agite, est tout à la fois la cause la plus fréquente de leurs maladies et l'obstacle le plus difficile à vaincre pour rétablir leur santé. On a beau répéter ce mot d'un ancien, *vivamus dum vivimus*, vivez, jouissez, laissez filer les

parques ; les hommes sensibles, ardens, exaltés conçoivent peu ce laisser-aller de l'existence, cette insouciance du lendemain préconisée par de prétendus sages qui n'ont jamais vu de près ou l'homme passionné, ou l'être souffrant, malade, impatient, épuisé. Pense-t-on que des habitudes à changer, des souvenirs à éteindre, de nouveaux goûts à inspirer, enfin un nouvel ordre de mouvemens à imprimer au physique et au moral, soient le résultat d'une combinaison vulgaire de thérapeutique? Loin de là ; c'est une grande tâche pour le médecin, pour le malade, pour sa famille, pour ses amis, pour tout ce qui l'entoure et l'approche. Rappelons encore que si, dans l'homme éminemment nerveux et jouissant de la santé, on trouve une disposition irritable, cette même disposition acquiert un haut degré d'intensité lorsqu'un état de souffrance habituelle, de langueur, de fébricule constant, fatigue et consume. Le moyen de préserver l'âme du trouble et de *l'agacement* des petites passions journalières, quand le corps est en proie à une maladie presque incurable. C'est ici que l'égoïsme de la mauvaise santé, la concentration de la personnalité, se caractérise dans toute son âpreté. « Peut-on avoir une humeur dartreuse, et avoir l'humeur si douce? Donnez-

moi votre secret, car je suis insupportable quand je souffre. » (Voltaire à d'Argental, 1767.)

Dans certains cas, l'irritabilité est telle, qu'une seule idée produit les plus grands ravages dans l'économie. Qui peut se flatter d'arracher cette épine morale profondément enfoncée dans le cerveau? Louis Carrache mourut, dit-on, de chagrin pour avoir fait une faute de dessin dans la figure de l'ange de *l'Annonciation*, fresque qu'il peignit dans l'église de Saint-Pierre. Avouons que, dans ce cas, la raison, le jugement, la médecine, la philosophie échouent complètement. Les effets de cette cause ne sont pas toujours aussi funestes; il arrive souvent que le malade tombe dans une sorte d'affaissement mental qui le conduit à la mélancolie dont nous avons tracé ailleurs le tableau et les conséquences. Qu'on se méfie surtout des signes avant-coureurs de cette fatale mélancolie, qui laissant un vide affreux dans l'âme, empoisonne tout et n'embellit rien; qui gâte à la fois et la solitude et le monde, rend les plaisirs insipides, le repos fatigant, l'activité douloureuse, la vie odieuse, intolérable. Une fois cet horrible mal en progrès, il est bien difficile de l'arrêter; c'est au médecin à le prévoir de loin pour le combattre à propos. A la vérité, les difficultés sont

nombreuses, nos moyens souvent insuffisans; mais aussi l'art n'est pas sans ressources. Avec *la volonté, le temps* et *la gradation,* ce triple levier de la puissance médicale, on obtient des succès inespérés; et puis ne parviendrait-on qu'à diminuer le mal, il faudrait encore s'applaudir d'avoir entrepris sa guérison. L'oracle de Cos l'a dit il y a trente siècles, *divinum opus sedare dolorem.*

CONCLUSION.

Je termine ici mon travail. Connaître physiologiquement les hommes de génie, ces souverains intellectuels de notre monde; étudier leurs maladies, indiquer les moyens de guérir et surtout de prévenir ces maladies, tel a été mon but. Loin de moi l'idée de croire que j'ai parcouru toute l'étendue de ce vaste et beau sujet : je n'offre qu'une esquisse, d'autres feront le tableau. Lecteur, couvrez de votre indulgence les imperfections de ce livre; compensez-les par le désir d'être utile, par les efforts du zèle et les difficultés de l'entreprise. Ces difficultés sont inséparables de tout ce qui tient à la *science de la*

vie. Cette science sublime, on le sait, reposant presque entièrement sur une *inconnue*, est à peine ébauchée. Malgré les travaux accumulés des siècles précédens, malgré ceux de notre âge, la cause du plus petit phénomène vital est pour nous un impénétrable mystère. Nous cherchons encore, nous chercherons toujours.

FIN DU SECOND ET DERNIER VOLUME.

TABLE

DES CHAPITRES DU SECOND VOLUME.

SECONDE PARTIE.

PHYSIOLOGIE-PATHOLOGIQUE,

OU

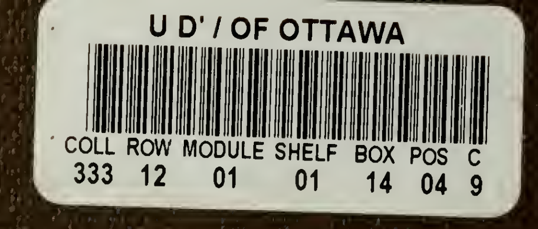
DES PHÉNOMÈNES DE LA VIE A L'ÉTAT DE MALADIE.

TROISIÈME PARTIE.

HYGIÈNE.

FIN DE LA TABLE.




U D' / OF OTTAWA
COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 12 01 01 14 04 9